yeşilay

Eylül 2017
Sayı 1004

AYLIK SAĞLIK, YAŞAM VE KÜLTÜR DERGİSİ

92.YIL | 10 TL.

TÜRKİYE'NİN EN KÖKLÜ SAĞLIK ve YAŞAM DERGİSİ

Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmaları için kullanılmaktadır.

ISSN 1303-3980 K.K.T.C. FİYATI 11 TL

YEŞİLAY DERGİSİ EYLÜL 2017 | SAYI 1004

AYLIK SAĞLIK, YAŞAM ve KÜLTÜR DERGİSİ



"DAR ZAMANLARDA DAHİ SPORU BIRAKMIYORUM"
OSMAN KARAKOÇ

"ÇOCUKLARI SORUMLULUKLA ÖDÜLLENDİRİN"
PROF. DR. ACAR BALTAŞ

ÇOCUKLARI KORUMAK İÇİN OKUL-AİLE GÖREVLERİ

DOSYA

ANNE - BABALAR OKULA HAZIR MISINIZ ?


Halk ister
Halkbank yapar.
Halkın yüzünü güldürmek için tüm gücümüzle çalışıyoruz
her zaman yanlarında olmaktan gurur duyuyoruz.
HALKBANK
halkbank.com.tr | 0850 222 0 400 Halkbank Dialog
HALKBANK


BİR FİLM YAZ
Metrajı kısa, etkisi uzun olsun
Yazdığın film Yeşilay'ın desteğiyle hayat bulsun
SAĞLIKLI
FİKİRLER
KISA FİLM
SENARYO
YARIŞMASI
KATEGORİLER
MADDE BAĞIMLILIĞI
TÜTÜN BAĞIMLILIĞI
ALKOL BAĞIMLILIĞI
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
Her kategoride ilk 3 esere ödül verilecek ve
dereceye giren senaryoların filmi çekilecektir.
Detaylı bilgi yesilay.org.tr'de
Son Başvuru 13 Ekim 2017
BİRİNCİLER - 5000 TL
İKİNCİLER - 3000 TL
ÜÇÜNCÜLER - 2000 TL
T.C. KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
Sinema GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
SETEM
YEŞİLAY
Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın katkılarıyla düzenlenmektedir.



yeşilay

KURUCUSU
Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Usman
Derginin Tesisi: 1925

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ
Genel Başkan Prof. Dr. Mücahit Öztürk

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Av. Osman Baturhan Dursun

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Sümeyya Olcay
sumeyya.olcay@yesilay.org.tr

YAYINA HAZIRLAYAN
TURKUVAZ DERGİ GRUBU

YAYIN DİREKTÖRÜ
Aslıhan Sarp İşman

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Bensu Kaya

EDİTÖRLER
Destan Harmancı
Belit Şenol
Şebnem Can Kılınçarslan

GÖRSEL YÖNETMEN
Halil Günüç

KAPAK
Atefeh Yaryan - İran
Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması

YAYIN KURULU
Prof. Dr. Mücahit Öztürk , Prof. Dr. M. İhsan Karaman,
Dr. Ahmet Özdinç, M. Pervin Tuba Durgut,
Esra Albayrak, Doç. Dr. Yusuf Adıgüzel,
Arif Çifci, Kln. Psk. Mehmet Dinç, Prof. Dr. Hasan Bacanlı,
Prof. Dr. Peyami Çelikcan, Doç. Dr. Mustafa Taşdemir
Dr. Halit Yerebakan

REKLAM KOORDİNASYON
Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesi

İDARE YERİ
Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi
Sepetçiler Kasrı, Kennedy Cad. No: 3
Sarayburnu / Fatih / İstanbul
T (212) 527 16 83 – F (212) 522 84 63

BASILDIĞI YER
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No:4
Sancaktepe/İstanbul
T (216) 585 90 00

YAYIN TÜRÜ
Süreli ISSN 1303-3980
yesilaymarket.com

Yeşilay Dergisi devletin tüm sorumlu mercilerine muntazaman ulaştırılmaktadır. Dergide yayınlanan makalelerin fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.

YEŞİLAY



> *Ailede çocuğa verilecek olan sevgi, şefkat, empati, kurallar, sınırlar, değerler ve sorumluluklar; okulda hem uygulamasını hem de çocuğun hayata daha barışçıl bakmasını sağlayacak ve kolaylaştıracaktır.*

Anne-babalar okula hazır mısınız?



Prof. Dr. Mücahit Öztürk
Yeşilay Genel Başkanı

Bir yaz mevsimini daha geride bıraktık. Bu konuda biraz eleştirel bakacağım; özellikle yaz mevsimi gösteriyor ki bizler tatil için çalışıyoruz, hayatımızı tatillere göre planlıyoruz. Elbette burada okulların tatil olması da etkili ve ona göre bir yerlere gitme, dinlenme, birlikte vakit geçirme de söz konusu. Ama koşuşturmalarımız, çarkın parçası olmamız, tükettiğimiz kadar üretken olamayışımız, üretmemizin de yine bir çarkın parçası olması, ruhu besleyememişimiz bizleri tamamen maddesel bir hayatın kölesi yapmak için yeterli sinyalleri veriyor. Karamsar asla değiliz. Aile değerlerimiz, kültürel kodlarımız, vatan ve millet sevgimiz halen ayakta ama tutundurmayı sağlamlaştırmak için çok çaba sarf etmeliyiz. Ve inanın çabalamak da zor değil. Bu çaba öncelikle ailede başlıyor. Aile içerisindeki kuvvetli ilişkiler, birlikte geçirilen verimli vakitler, aile bireylerinin tümünün her sorunu konuşabilmesi, çözüme odaklı istişare ve davranışlar toplumun tümüne yansıyan bir tamir hareketidir. Bunun aslı; aile toplumun çekirdeğidir.

Bu sayımızda da okulların açılmasıyla çocuk-okul-aile ilişkisini ele aldık. Bu dönem çocuklar kadar aileler için de çok önemlidir. Okul, çocukların vakitlerini geçirecekleri bir yer değildir. Okul, anne-babaların kafalarının rahat etmesi için çocuklarını gönderdiği bir mekân değildir. Okul, ailelerin proje çocuk yetiştirme merkezi de değildir. Okul bütünüyle topluma bir insan vermek için aileden sonra gelen hassas ve sıcak ikincil yuvadır. Bu gözle bakıldığı zaman ve çocuğa bu yönde okul hayatı aşılandığı zaman aile-okul-çocuk üçgeni daha sağlıklı bir döngüye kavuşacaktır.

Ailede çocuğa verilecek olan sevgi, şefkat, empati, kurallar, sınırlar, değerler ve sorumluluklar; okulda hem uygulamasını hem de çocuğun hayata daha barışçıl bakmasını sağlayacak ve kolaylaştıracaktır. Bu anlamda hep dediğimiz gibi eğitimin ilk yeri ailedir. Ebeveynlerin en tedirgin olduğu nokta dışardan gelecek tehlikelere karşı çocuğun savunmasız olacağı düşüncesidir. Aslında bu savunma sistemi ilk önce aile tarafından harmanlama, okul tarafından da desteklenme yöntemiyle çok güçlü bir şekilde kurulabilmektedir. Kendine güvenme, hayır diyebilme, problem çözme, stresle baş edebilme, öfke kontrolü, arkadaş seçimi gibi yaşam becerileri savunma sisteminin birer parçalarıdır. İşte bu sistem dışarıdaki tehlikelere karşı çocuğu koruyandır. Unutmayın; aile tarafından verilen ilk ve doğru bilgiler, beceriler çocuğun dışarıdaki tehlikeye karşı savunmasız olmasını ve zararlı alışkanlara kaymasını yüzde 50 engeller.

'Anne-babalar okula hazır mısınız?' dediğimiz bu sayıda tüm bu konuları uzmanların görüş ve röportajlarıyla detaylı bir şekilde ele aldık. İstifadeli olmasını temenni eder, bu vesileyle çocuklarımıza okul hayatlarında başarılı ve daima kararlı olmalarını gönülden dileriz.





İçindekiler

Eylül 2017



DOSYA

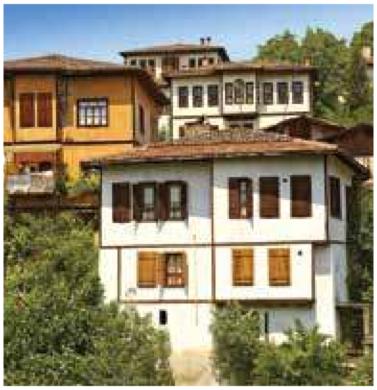
SAĞLIK











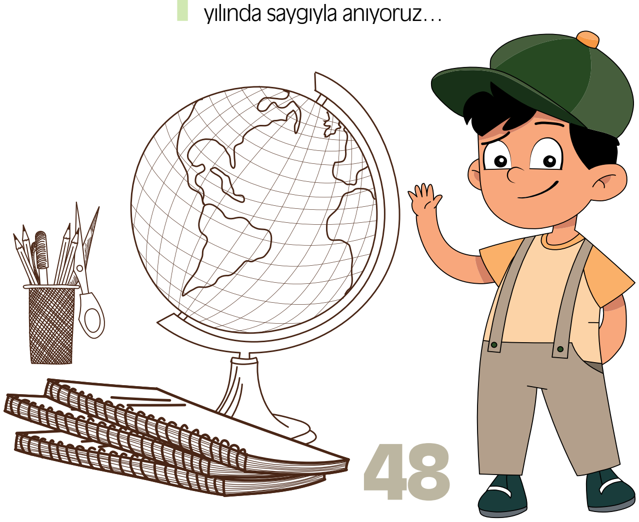


60

44

68

YAŞAM



48

KÜLTÜR

Sosyal medya

Anne, baba, okul, eğitim, çocuk ilişkisini ele aldığımız bu sayıda sosyal medya kullanıcılarının da söyleyecekleri var…

ataramaSuko
@betulmaka

#EğitimDenildiğinde ilkin okumayı yazmayı değil insan kendini ve ne istediğini bilmeli , ifade etmeli

dilay aslan
@dilayyaslan

Eğitim anne ile başlar. Annenin çocuğa verdiği mesajı, çocuk tüm dünyaya verir. #EğitimDenildiğinde #Lütfen

ERTURGUT EROĞLU
@eroglu_erturgut

Valla artık bu devir öyle bi hale geldi ki sağlam çocuk yetiştirmenin temeli sağlam bir eğitim.Anne sağlam ve biligili olursa çocukta olur

Nesahat
@Zerya_Zanyar

Geçim derdine düşen anne baba ev ile nene-dede ise daha çok evlatların eğitimiyle ilgilenirdi Hem onlar daha tecrubeliydi çocuk eğitim için

okulsecelim.com
@okulsecelim

Çocuklar donmamış beton gibidir, üzerlerine ne düşse iz bırakır. Haim Jinott

twitter

Selahattin Turan
@STURAN2100

Her anne baba kendi çocuğu için iyi eğitim ister; devlet ise her çocuk için iyi eğitim sağlar.

ggM
@ggmimarlik

Eğitim şart. Anne-babaları ayrı, çocuk ve gençleri ayrı, eğitimcileri de ayrı eğitmeli.

Ramazan Tolgay
@RMZNTLGY

Eğitim ailede başlar bunu unutma gelecek evde şekillenir. Evde anne baba ne yaparsa çocuk da onu yapar.

mahmut ağil
@mahmutagil3535

Eğitim ailede verilir!Okullarda,sadece öğretim var.Anne bir dizide,baba diger dizide,çocuk bilsy.oyununda!Anne baba çocuğa surekli anlatacak

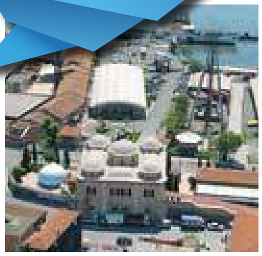
Tolga Hoca
@Entogiii

Anne baba egitim surecini asla okula birakmamali.

Her aksam 15 dakika konussa evladiyla Ben de isin icindeyim dese cocuk isi ciddiye alir

Yarışma ve etkinliklerimizi takip etmek için / 1920yesilay





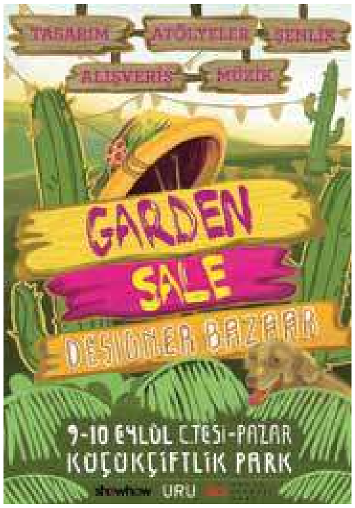
Rehberli müze turu
Eylül ayı boyunca
www.rmk-museum.org.tr

Rehberli ücretsiz turlar

Toplam 11 bin 250 metrekarelik kapalı alana ve yaklaşık 17 bin metrekarelik açık alana sahip Rahmi M. Koç Müzesi'ndeki rehber eşlikli turlarda; sanayi, iletişim ve ulaşım tarihine ışık tutuluyor. Türkiye'nin ilk ve tek sanayi müzesi olan Rahmi M. Koç Müzesi, 14 binin üzerinde objeden oluşan geniş bir koleksiyona sahip. Pazar günleri hariç müzenin açık olduğu her gün saat 13.00'te Lengerhane / Mustafa V. Koç Binası ve 15.00'de Hasköy Tersanesi kompleksinde düzenlenen bir saatlik turlar ziyaretçiler için ücretsiz. 20 kişi ile sınırlı olacak turlar için müze girişinde rezervasyon yaptırmak yeterli. Müzede; denizaltı gezisinden nostaljik tren turuna, uçaklardan klasik otomobillere kadar tarihin detayları arasında gezintiye çıkma fırsatı sunuluyor.

Tasarım şenliği
9-10 Eylül
www.biletix.com

Tasarım Şenliği 6 yaşında!



Garden Sale, 9 – 10 Eylül tarihlerinde, farklı tasarım ve tasarımcıları 6. kez Küçükçiftlik Park'ta tasarımseverlerle bir araya getirecek. Tasarım, atölye, alışveriş ve müziği tek çatı altında birleştiren Garden Sale; atölyeler, sokak müzisyenleri ve film gösterimleriyle şenlenecek. URU ve showhow ortaklığıyla gerçekleşen etkinlik, eğlenceli bir hafta sonu geçirmek isteyenleri bekliyor. Etkinlik biletleri Biletix'te



Çatalhöyük duvar resmi, MÖ 6500 civarı, Jason Quinlan ve Çatalhöyük Araştırma Projesi.

Performans projesi
23 Eylül
anamed.ku.edu.tr

"Bir" performans

Koç Üniversitesi Anadolu Medeniyetleri Araştırma Merkezi (ANAMED) ve Performistanbul, 23 Eylül Cumartesi, 17.00–20.00 saatleri arasında Nazlı Gürlek imzalı "Bir" isimli performans projesine ev sahipliği yapacak. ANAMED'de düzenlenecek performans, Çatalhöyük'teki Bina 80'de ortaya çıkarılmış, MÖ 6500 yılı civarında, ritüel amaçlı yapıldığı düşünülen bir duvar resmini canlandırıyor. Performans, Çatalhöyük Araştırma Projesi'nin 25. yılını kutlamak amacıyla düzenlenen, 9 bin yıllık tarihe sahip yerleşmede sürdürülen arkeolojik çalışmaların bilinmeyen yanlarını sunan "Bir Kazı Hikâyesi: Çatalhöyük" isimli sergi kapsamında gerçekleştirilecek.

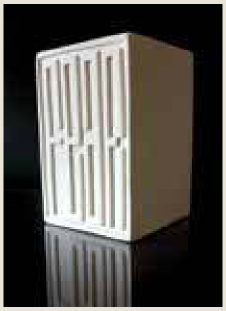






Sergi
15 – 30 Eylül
Galeri Selvin
www.galeriselvin.com.tr

Yabancı dil fobisi

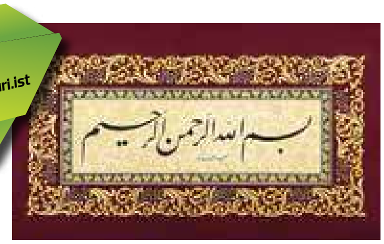


Yabancı dil korkusunun tıp dilindeki ismi "Xenoglossophobia", ilginç bir sergiye ilham kaynağı oldu. Hemen hemen her iş görüşmesinde karşımıza çıkan, akademik alanda mecburiyetleri olan yabancı dil, hayatın her köşesinde yer alıyor. Ancak bu karşılaşma, bazen insan üzerinde olumsuz korkular oluşturabiliyor. Bu korkunun sebeplerinden biri olan dayatma, fobiye zemin hazırlıyor. Bu fobiye sahip insanlar, bilinçli ya da bilinçsiz olarak yabancı dil konusunun geçtiği ortamlardan olabildiğince uzak durmaya çalışıyor. Hasan Başkıran tarafından oluşturulmuş kufi yazı biçiminde, olumlu ve olumsuz anlamlara sahip İngilizce kelimelerden oluşan ve seramik malzemenin kullanıldığı sergi, bu duruma uzun yıllar maruz kalmış ve bunu bir fobiye dönüştürmüş olan birinin bir çığlığı olarak bu isimle vücut buluyor ve somut nesnelerle fobinin üstesinden gelinmeye çalışılıyor.



Minyatür

Yarışma
30 Aralık'a dek
www.geleceginustalari.ist



Tezhip



Ebru

"Geleceğin Ustaları" belli olacak

Zeytinburnu Belediyesi tarafından bu yıl 5'incisi düzenlenen "Geleceğin Ustaları" Geleneksel Sanatlar Tasarım Yarışması'na katılımlar başladı. Ana temanın "Sadakat" olduğu yarışmada amaç, Türkiye'de özellikle son 12 yılda geleneksel sanatlara karşı artan ilginin devamını sağlayıp sanata gönül veren insanları bir araya getirmek. Doç. Dr. Süleyman Berk koordinatörlüğünde, alanında ustalaşmış 41 ismin jüri koltuğuna oturacağı yarışmada yüzlerce eser sahibi, birbiriyle mücadele edecek. İslam sanatları olarak da bilinen hüsn-i hat, tezhip, minyatür, ebru, cilt, çini, kalemişi ve kat'ı alanında düzenlenen yarışmaya son katılım tarihi 30 Aralık 2017 Cumartesi. 03-13 Ocak 2018 tarihleri arasında seçici kurulun toplanacağı yarışmada, sonuçlar 15 Ocak 2018 Pazartesi günü açıklanacak. 8 ayrı dalda ilk 3 dereceye giren ve teşvik ödülüne layık görülen isimlerin ödüllendirileceği yarışmada birinciye 12.000 TL, ikinciye 8.000 TL, üçüncüye 6.000 TL; teşvik ödülüne layık görülen ilk iki sanatçıya ise 2.000 TL hediye edilecek. Yarışmada dereceye giren sanatçılar, para ödülünün yanı sıra 24 Şubat - 2 Mart tarihleri arasında Zeytinburnu Kültür ve Sanat Merkezi'nde eserlerini sergileme fırsatını da yakalayacak.

KİTAP

Kafdağı'nın Pusulası

Didem Moralıoğlu
Destek Yayınları

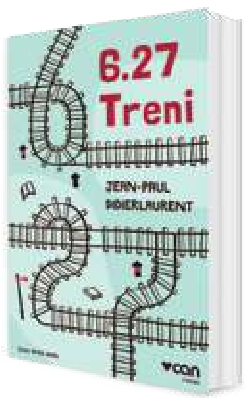


Marka Strateji Danışmanı Didem Moralıoğlu, "Ben Marka Olsam" ve "Seni Yine Severdim"in ardından kaleme aldığı üçüncü kitabı "Kafdağı'nın Pusulası"nı okurla buluşturdu. Moralıoğlu, zirveye ve başarıya ulaşmanın sırlarını Kafdağı efsanesi üzerinden anlatıyor.

Didem Moralıoğlu, Kafdağı'nın zirvesine ulaşmak için geçeceğiniz yolun çetin ve zorlu olacağını en baştan söyleyerek bu zorlu yolda geçilecek 7 vadinin haritasını sunuyor. O vadiler sırasıyla; "motivasyon", "aşk", "iç gözlem", "öz farkındalık", "inanç", "kendini sınama" ve "hiçlik" adını taşıyor. Kitapta sözü edilen vadiler, insanın mücadelelerden galip çıkması için geçmesi gereken evreleri ifade ediyor. Yazar, kitabında bu vadileri geçmeyi başarmış gerçek kişilerin yaşadıklarından örnekler verirken, Kafdağı'na ulaşmanın imkânsız olmadığını gösteriyor. Ayrıca okuyucularını küllerinden doğan efsanevi Zümrüdüanka ile tanıştırarak insanın güçlenmesinin, sonuçlarla yüzleşmekten geçtiğinin altını çiziyor.

6.27 Treni

Jean - Paul Didierlaurent
Çeviri: Aysel Bora - Can Yayınları



1962 doğumlu Fransız öykü yazarı Jean - Paul Didierlaurent, 6.27 Treni adlı ilk romanını 2014 yılında bir ay inzivaya çekilerek kaleme aldı. Fransa'da yılın edebiyat olayı olarak kabul edilmesinin ardından Michel Tournier Ödülü'nün de aralarında bulunduğu çok sayıda ödül kazandı.

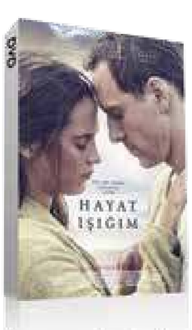
Hayatı, küçük kırmızı balığıyla birlikte yaşadığı ev ve çalıştığı fabrika arasında geçen 36 yaşındaki Guylain Vignolles, kâğıt geri dönüşüm fabrikasındaki işinden nefret eden bir adamdır. Görevi, kitapları paramparça eden korkunç bir makineyi kullanmaktır. Kitapları yok etmekten duyduğu vicdan azabından kurtulmanın yolunu her gün bindiği banliyö treninde, makineden söküp aldığı birbirinden bağımsız kitap sayfalarını yüksek sesle okumakta bulan Guylain, tekdüze hayatının vagonda bulduğu bir akıllı bellekle birlikte değişeceği umuduna kapılır. Bu umutsuz adamın küçük hayatı, büyük bir dönemecin eşiğindedir artık.

DVD

Hayat Işığım
(The Light Between Oceans)

Senaryosunu ve yönetmenliğini Derek Cianfrance'ın üstlendiği "Hayat Işığım", M.L. Stedman'ın aynı adlı romanından uyarlanan etkileyici bir dram. Filmin başrollerini Michael Fassbender, Alicia Vikander ve Rachel Weisz paylaşıyor.

PinemArt



Avustralya'da deniz feneri bekçiliği yapan ve savaş sonrası bunalımı yaşayan gazi Tom Sherbourne ile karısı Isabel sakin bir hayat sürmektedirler. Çiftin en büyük isteği çocuk sahibi olmaktır. Bir gece, içinde bir erkek cesedi ve bir kız bebeğin bulunduğu gizemli bir sandal kıyıya vurur. Bebeğin ailesini aramak yerine onu yanlarına alarak yaralarını sarmaya çalışırlar. Yıllar sonra gerçekler ortaya çıkmaya başladıkça, bu kararın hiç beklemedikleri sonuçlar doğurduğunu fark edeceklerdir.

CD

Summer Night Concert

Viyana Filarmoni Orkestrası'nın "Summer Night Concert" albümü Sony Music etiketiyle yayınlandı. Konser, 25 Mayıs 2017'de Viyana'daki Schönbrunn Sarayı'nın emsalsiz bir atmosfere sahip olan ve UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'nde de yer alan barok bahçesinde gerçekleştirildi.

Viyana Filarmoni Orkestrası, 2008 yılından beri farklı mekanlarda etkileyici performanslar sergiliyor. Bu albümdeki konser, Christoph Eschenbach tarafından yönetildi. Konserin solisti ise Renée Fleming oldu. Orkestra, geçtiğimiz yıllarda Gustavo Dudamel, Valery Gergiev, Franz Welser-Möst, Daniel Barenboim, Georges Prêtre ve Zubin Mehta gibi dünyaca ünlü orkestra şefleri tarafından yönetilmişti. Albümde Çaykovski, Humperdinck gibi büyük bestecilerin bale süitlerinin yanı sıra birbirinden güzel vals ve romanslar yer alıyor.

Sony Music





DOSYA

ANNE-BABALAR OKULA HAZIR MISINIZ?

ACABA ÇOCUĞUM MADDE KULLANIYOR MU?















EN DEĞERLİ VARLIĞINIZI TEHLİKEDEN KORUYUN

Bağımlılıklar, çağımızın en tehlikeli unsurlarından. Alkol, uyuşturucu madde, sigara bağımlılığı ve teknolojinin bilinçsizce kullanımı nedeniyle çocuklarımız tehlikede!

BAĞIMLILIKLARI ÖNLEMEDE OKULLARA HANGİ GÖREVLER DÜŞÜYOR?

YEDAM UZMANLARI ÖNERİYOR:

ÇOCUK RUHSAL AÇIDAN OKUL KAVRAMINA ALIŞTIRILMALI











PROF. DR. ACAR BALTAŞ:

“Çocuğunuzun hayat yolunu çizemezsiniz, ona ancak kendi yolunu çizebileceği bir harita verebilirsiniz.”

EN DEĞERLİ VARLIĞINIZI TEHLİKEDEN KORUYUN

Bağımlılıklar, çağımızın en tehlikeli unsurlarından. Alkol, uyuşturucu madde, sigara bağımlılığı ve teknolojinin bilinçsizce kullanımı nedeniyle çocuklarımız tehlikede! Toplumun yapı taşı aile olmazsa kural ve düzen olmaz. Aile bütünlüğü içinde anne-babanın birinci görevi, çocuklarını en iyi şekilde eğitmek, sağlıklı ve topluma yararlı birey haline getirebilmek olduğuna göre madde kullanımı sorununda korunmanın ilk adımı da, ailede başlıyor.



Doğduğu günden itibaren gözünün içine baktığımız, eline bir şey batmasın, canı yanmasın diye çabaladığımız çocuklarımız… Anne-babaların en değerli varlıkları. Hepimiz, çocuklarımızı en iyi şekilde eğitmek, onlar hastalanmasın diye en iyi şekilde beslemek için didinip duruyoruz. Ve bir gün, çevresel faktörler, yanlış arkadaşlar nedeniyle çocuklarımız sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerle tanışıyor. Kimisi “hayır” demeyi bildiği için denemiyor bile, kimisi ise deniyor ve bağımlı bir birey haline geliyor. Bu noktaya gelmeyi

hiçbir anne-baba istemez. O zaman neler yapmak gerek? Çocuklarımızı bağımlılık yapıcı maddelerin zararları hakkında nasıl bilinçlendireceğiz? Ülkemizde bağımlılık önleme bilincini geliştirmek için başta Yeşilay olmak üzere birbirinden yararlı çalışmalar, organizasyonlar var. Bu çalışmaların en önemlilerinden biri de Yeşilay'ın başlattığı Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM).
TBM ülkemizde yaşayan çocuk ve gençlerin daha güvenli ve sağlıklı bir hayat sürdürmelerine katkıda bulunmak amacıyla yeni neslin bağımlılıklarla ilgili bilinç düzeylerini arttırmayı hedefliyor. Programın tbm.org.tr ismiyle kapsamlı bir web sitesi var. Site, anaokul çağından yetişkin döneme kadar olan hedef kitle için tasarlanmış. Her yaş grubu için farklı eğitim materyallerinin olduğu site, 7'den 70'e herkesin bağımlılıklar konusunda yaş gruplarına uygun olarak bilinçlenmesini sağlıyor. Mesela siteye girdiğinizde, farklı yaş gruplarındaki çocuklar için birçok oyun, hikaye, öneri ve şarkılarla karşılaşıyorsunuz. Çocuklar bu aktivitelerle hem eğleniyor hem de bağımlılık yapıcı maddelerin zararlarını, neden kullanılmaması gerektiğini öğreniyor. TBM'nin web sitesinde ebeveynler ve yetişkinler için ayrı bölümler var. Burada da rehber kitaplar, çocuğunuzun bir maddeye bağımlı olduğunu fark ettiğinizde yapmanız gerekenler gibi birçok yardımcı, yol gösterici kaynak bulabilirsiniz.

ÇOCUKLARA BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NASIL ANLATILIR?

Küçük yaşlardan başlayarak çocuklarınıza alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddelerin zararlarını anlatmalısınız. Unutmayın, çocuklar küçükken

> Çocuklarınıza bağımlılık yapıcı maddelerin zararları hakkında bilgi verirken kısa ve net cümleler kurmaya özen gösterin

TBM'ye ulaşmak için kodu telefonunuza okutunuz.

12-18 YAŞ ARASININ YÜZDE 3,6'SI İNTERNET BAĞIMLISI

Yeşilay'ın uluslararası hakemli, akademik dergisi olan Addicta (The Turkish Journal on Addictions), ergenlerin içinde bulunduğu gelişim döneminin özellikleri ve gelişim görevleri dikkate alındığında, internet ve teknoloji kullanımı bağımlılığı bakımından önemli bir risk grubunu oluşturduklarına dikkat çekiyor.
Araştırmaya göre; 12-18 yaş ergenlerinin yüzde 3,6'sı internet bağımlısı, yüzde 21.8'i ise bağımlılık sınırında. Araştırmada ergen çocukların spora ve eğlenceye ayıracakları zaman dilimini internette oyun oynayarak harcadıkları da bildiriliyor. Peki bu gençler, spor veya eğlenceye ayıracakları zamanı neden bilgisayar başında geçirmeye tercih ediyor? Yeşilay Genel Başkan Yardımcısı Kln. Psikolog Mehmet Dinç, çocukların teknoloji bağımlısı olmasının en önemli nedeninin anne-babaların televizyonla kurduğu sağlıksız ilişki modeli olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Anne babalar çocuklarının teknoloji bağımlılığı şikâyeti ile bana geldiklerinde 'Peki, çocuğunuz bilgisayar başından kalksın da ne yapsın?' diye sorarım. Aldığım yanıt ise genellikle 'Gelsin bizimle televizyon izlesin' oluyor. Kısacası aileler televizyon izlemeyi çok daha iyi bir şey gibi sunuyor. Yani çocuğu bir ekrandan çekip diğer bir ekranın başına getiriyorlar."

0-3 YAŞ ARASI EKRANLA TANIŞMAMALI

Çocukların 3 yaşına kadar televizyondan uzak tutulması gerektiğini anlatan Mehmet Dinç, "Araştırmalara göre, beyin gelişiminin yüzde 70'i yaşamın ilk yılında tamamlanıyor. Çocuk, 0-3 yaş arasında vücut hareketleri, el becerileri, işitme-görme ve konuşma, sosyal davranış ve oyun oynama yetisi kazanıyor ve kendini geliştiriyor. Dil ve zekâ gelişiminin çok hızlı olduğu bu dönemde uzun süreli televizyon izleyen çocuklarda gelişim geriliğinin ortaya çıkma olasılığı artıyor" diyor.

ÇOCUĞUNUZUN HAYATINI AKTİVİTELERLE ZENGİNLEŞTİRİN

Bağımlılık yapan bilgisayar oyunları, şiddet içeriyor. Online oynanan kumar siteleri de bir hayli tehlikeli. Çocukların bu oyunlara, telefonlara, internete bağımlı olmaması için yapılması gerekenleri Kln. Psk. Mehmet Dinç şu sözlerle anlatıyor: "Öncelikle aile içerisinde iletişimin kurulabiliyor olması, birlikte zaman geçiriyor olmak, birlikte geçirilen zamandan keyif alabiliyor olmak önemlidir. Çocuklarımızın hayatını aktivitelerle, sporla zenginleştirmeliyiz. Gerçeklik kırılmalarını yaşamadan çocuklarımızı sanal dünyadan çekmeli, gerçek dünyanın farkına vardırtmalıyız. Ailece yapılacak etkinlikler, arkadaşlarla geçirilecek vakit çocuğu bu tür tehlikelerden uzak tutacaktır."



bu uyarılarınızı, anlattıklarınızı unutabilir. O nedenle her defasında anlatmaktan bıkmayın. Bu anlattıklarınız ileride onun doğru tercihler yapmasına, sağlığını korumasına yardımcı olacaktır. Bağımlılık yapıcı maddelerin zararları hakkında bilgi verirken kısa ve net cümleler kurmaya özen gösterin. Çocuğunuza bu konuda kendisinin neler düşündüğünü sorun, konuşmayı bir sohbet havasında geçirin. Bağımlılık yapan maddeler konusunda mutlaka çocuğunuzun da fikrini alın. Çocuğunuza uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu, böyle maddeleri kullanan kişilerin sağlıklarını kaybettiğini anlatın. Eğer bir kişi ona uyuşturucu, sigara, alkol teklif ederse neler demesi, nasıl davranması gerektiğini söyleyin.

ONLARIN HAYATINA KATILIN, ARKADAŞLARINI TANIYIN

Bağımlılık en çok ergenlik döneminde yaşanan ve görülen bir sorun. Bunun nedeni de arkadaş grupları, akran baskısı. Hem meraktan hem de arkadaş ortamının dışında kalma korkusundan birçok ergen sigara, alkol ve uyuşturucu maddeyi deniyor. Ve sonrasında bağımlı birer birey haline geliyorlar. Burada ailelere düşen görev ise basit… Çocuklarının arkadaşlarını tanımak… Çocuğunuzu kırmadan, onunla kavga etmeden arkadaşları ile evde vakit geçirmesini sağlayın. Ona arkadaşlarını eve davet etmesini söyleyin, çocuğunuz ve arkadaşları için rahat edecekleri bir ortam hazırlayın. Böylece çocuğunuzun kimlerle arkadaş olduğunu, nasıl zaman geçirdiğini yakından gözlemlemiş olursunuz. Unutmayın, ergenlik dönemi yaşayan için bir hayli sıkıntılıdır. Bu dönemde mümkün olduğu kadar çocuğunuzla kavga etmeyin, yıkıcı olmak yerine yapıcı olun. Böylece kendini kanıtlamaya çalışan, artık büyük bir insan olduğunu düşünen çocuğunuz evden uzaklaşmaz.





Anne-baba çocuğun ilk ve en önemli rol modelidir. Bu nedenle aile ne yaparsa çocuk da aynısını yapar.

SPOR, SPOR, SPOR…

Bağımlılıklarla mücadelede belki de en etkili yöntemlerden biri küçük yaşlardan itibaren kazanılan spor alışkanlıkları. Spor yapan çocuk hayatında belli bir disipline sahip oluyor, kurallara uymayı biliyor, takım arkadaşları ile paylaşmayı öğreniyor, fiziken ve ruhsal olarak da kendini iyi hissediyor. Bu nedenle zararlı alışkanlıklardan, farklı arkadaş gruplarından uzak tutmak isteyen aileler çocuklarını mutlaka bir spora yönlendirmeli. Siz de ilkokul çağından itibaren çocuğunuzu bir spor dalına yönlendirmeyi ihmal etmeyin.

AİLE NE YAPARSA, ÇOCUK DA ONU YAPAR

Anne-baba çocuğun ilk ve en önemli rol modelidir. Bu nedenle aile ne yaparsa çocuk da aynısını yapar. Mesela evde anne sigara içiyorsa ve bunu çocuk görüyorsa, o çocuğun ileride sigara bağımlısı olması kaçınılmazdır. Aynı şekilde bir ailede baba alkol alıyorsa, ileride çocuğun da alkole bağımlı olması muhtemeldir. Anne-babalar bağımlılıklarla mücadele konusunda tutarlı olmalı, ev içi ve dışındaki hal-hareketlerine dikkat etmelidir. Unutmayın, çocuk ailenin aynasıdır…

ACABA ÇOCUĞUM MADDE KULLANIYOR MU?



Bağımlılık yapıcı maddeler, bir kere kullanıldığında devamını getiren, kurtulmak için de tedavi gerektiren bir süreç... Gençler yanlış arkadaş ortamları nedeniyle madde bağımlısı oluyor, okul hayatlarında başarısızlık yaşıyor ve sağlıklarını kaybediyorlar… Peki bir aile çocuğunun uyuşturucu bağımlısı olduğunu nasıl anlayabilir?

Ailelerin çocuklarını büyütürken, özellikle de ergenlik döneminde en korkulu rüyalarından biri, uyuşturucu. Çünkü biliyoruz ki uyuşturucu kullanan kişilerin bu bağımlılık yapıcı maddeden kurtulması çok da kolay olmuyor. Bu nedenle uyuşturucu konusunda önce ailelerin bilinçlenmesi, çocuklarına doğru yaklaşması, onlarla iletişimi hiç kaybetmemesi gerekiyor. Çocuğunuzun uyuşturucu kullanıp kullanmadığını anlamak için ele alacağımız fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtilere dikkat edin. Kullanılan maddeye bağlı olarak farklı belirtiler gösterebileceğini unutmayın. Herhangi bir soruya evet cevabı veriyorsanız, bu durumun başka bir sebepten kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlayın. Bu belirtilerin çocuğunuzun genel olarak yaşadığı sorunlar değil, son zamanlarda ortaya çıkan değişiklikler olduğundan emin olun.



YAŞAM BECERİLERİ ÖNEMLİ

Kişinin kendini tanıma, öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim kurabilme, gerektiğinde "hayır" diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerindeki eksiklikler, madde kullanım riskini arttırıyor. Örneğin arkadaş grubunda popüler olmak isteyen, ancak kendini ifade etmekte zorlanan, çekingen bir kişi, cesaretini arttırmak amacıyla uyarıcı bir madde kullanmayı tercih edebilir. Strese çok dayanıklı olmayan, gergin, huzursuz bir kişiye de sakinleştirici etkiye sahip bir madde cazip gelebilir. Ya da kendi kararlarını almayı öğrenememiş, her adımını ailesinin kontrolü altında atan bir genç, arkadaş grubu içinde kendisine sunulan bir maddeye "hayır" demekte zorlanabilir.



DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Son zamanlarda okulda sorun yaşıyor mu?
- Okula ve derslere karşı ilgisinde azalma var mı?
- Ders başarısında düşme var mı?
- Dikkatinde azalma var mı?
- Performans kaybı var mı?
- Okul dışındaki aktivitelere (hobiler, spor vb.) karşı ilgisinde azalma var mı?
- Arkadaşlarından veya öğretmenlerinden şikayetler geliyor mu?
- Son zamanlarda harçlığının yetmediği veya para kaybettiği oldu mu?
- Evden değerli bir eşyanın eksildiği oldu mu?
- Arkadaşlarından borç para aldığını duydunuz mu?
- Hırsızlık davranışıyla karşılaştınız mı?
- Son zamanlarda kendini dış dünyadan izole ettiğini, içine kapandığını, şüpheli davrandığını düşünüyor musunuz?
- Alkol ve uyuşturucuyla ilgili müziklere, gruplara, posterlere karşı ilgi artması var mı?
- Daha fazla özgürlük talep etmeye başlama, kapıları çarpma, göz kontağı kurmamaya çalışarak konuşma gibi agresif davranışlar gözlüyor musunuz?
- Arkadaş grubunda veya her zaman uğradığı mekânlarda bir değişiklik var mı?
- Son zamanlarda gözlerindeki kızarıklığı saklamak için göz damlası, göz yaşı sıvısı kullanmaya başladı mı?
- Suç işleme davranışıyla karşılaştınız mı?

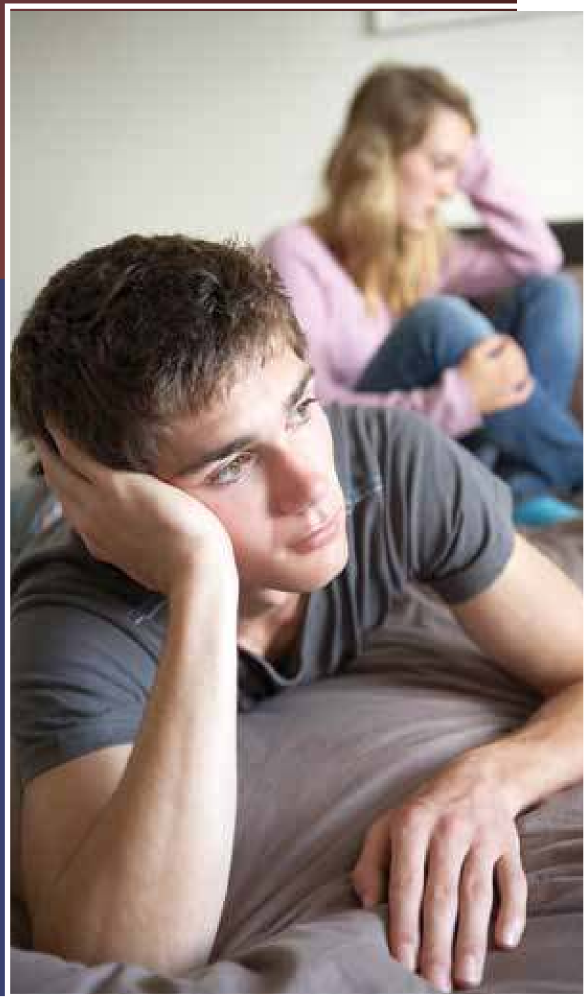
Uyuşturucu konusunda önce ailelerin bilinçlenmesi, çocuklarına doğru yaklaşması, onlarla iletişimi hiç kaybetmemesi gerekiyor.

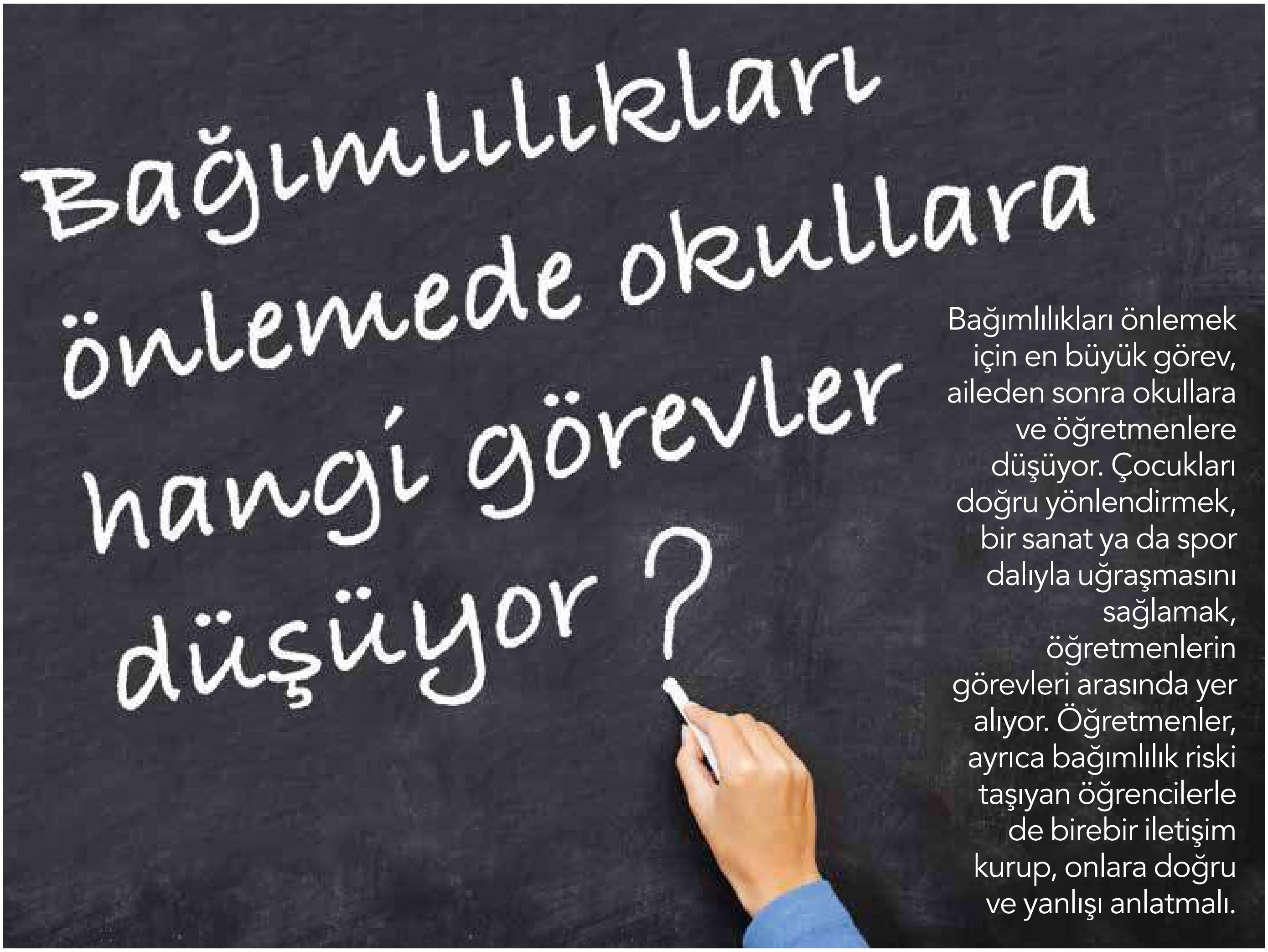
PSİKOLOJİK BELİRTİLER

- Kişiliğinde aniden ortaya çıkan, açıklayamadığınız bir değişiklik gözlemliyor musunuz?
- Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar veya nedensiz gülme gibi davranışları var mı?
- Beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan aşırı hareketlilik, aktivite artışı gözlemliyor musunuz?
- Genel bir motivasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü, dalgınlık, uyuşukluk gözlemlediniz mi?

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Gözlerinde kızarıklık ve göz bebeklerinde büyüme var mı?
- Ani kilo kaybı var mı?
- Kusma veya iştahsızlık yaşıyor mu?
- Uyku bozuklukları oluyor mu?
- Son zamanlarda sık sık burun kanaması sorunu yaşamaya başladı mı?
- Epilepsiye bağlı olmayan kasılma nöbetleri geçiriyor mu?
- Fiziksel görünümünde bir değişiklik var mı?
- Kişisel bakımını ihmal ediyor mu?
- Hareketlerinde bir koordinasyon bozukluğu dikkatinizi çekiyor mu?
- Vücudunun herhangi bir yerinde nasıl olduğunu hatırlayamadığı ya da size açıklayamadığı yaralanma, yanma, burkulma, incinme benzeri bir durum var mı?
- Alışılmadık bir ağız kokusu duyuyor musunuz? Ya da vücudunda veya elbiselerinde bu tip bir koku fark ettiniz mi?
- Vücudunda veya ellerinde istemsiz titreme var mı?
- Tutarsız veya geveleyerek mi konuşuyor?
- Bitkinlik, dalgınlık yaşıyor mu?
- Sinirli ve saldırgan olmaya mı başladı?





Bağımlılıkları önlemek için en büyük görev, aileden sonra okullara ve öğretmenlere düşüyor. Çocukları doğru yönlendirmek, bir sanat ya da spor dalıyla uğraşmasını sağlamak, öğretmenlerin görevleri arasında yer alıyor. Öğretmenler, ayrıca bağımlılık riski taşıyan öğrencilerle de birebir iletişim kurup, onlara doğru ve yanlışı anlatmalı.

Okul… Bir çocuğun çok küçük yaştan itibaren itibaren neredeyse tüm gününü geçirdiği, eğitim, öğretim ve oyunla dolu bir yapı. Aileden sonra çocuklar üzerinde en büyük sorumluluğu üstlenen okulların, bağımlılığı önlemek ve bağımlılık konusunda doğru mücadele edebilmek için yerine getirmesi gereken birçok nokta var. Madde bağımlılığı çocuklar üzerinde, özellikle de ergenlerde fiziksel hasarlara, duygusal boşluklara ve okul başarısızlığına neden oluyor. Madde bağımlılığına yatkınlığın en çok görüldüğü dönem ise ergenlik. Ergen birey, arkadaş grubundan dışlanmamak, “Bebek misin? Bir kereden bir şey olmaz?” laflarına maruz kalmamak adına madde bağımlılığına yöneliyor. İşte bu aşamada aileden sonra en büyük görev okula ve öğretmenlere düşüyor. Öğretmenler sınıflarındaki öğrencilerin davranış şekillerini, ders başarısını, sinirli olup olmama halini takip ederek, öğrencilerin madde kullanımını engelleyebilir. Madde kullanan çocuk veya genç, derslerinde başarısız olmaya başlar, sinirlidir, fiziksel olarak ise gözle görülür değişiklikleri vardır. İlgili bir öğretmen, öğrencisinde bu tür değişiklikler gördüğü anda, aile ile iletişime geçmeli, çocuğu ürkütmeden hikayesini dinlemeli ve sonrasında madde bağımlılığından kurtulması için mücadele yolları önermelidir.

> Yeşilay, bağımlılıklarla mücadele amacıyla, okullarda görev yapan rehber öğretmenlerin eğitilmesine yönelik Okulda Bağımlılığa Müdahale (OBM) programını hayata geçirdi.

BAĞIMLI ÇOCUĞA KARŞI ÖN YARGILI OLMAMAK ÖNEMLİ

Bağımlı bir birey, zaten bağımlı olduğu için her zaman bir suçluluk duygusu yaşar. Duygusal boşlukları vardır, bir süre sonra kendini sevmemeye, sosyal hayata, okul hayatına adapte olamamaya başlar. Bu nedenle bağımlı çocuğa yaklaşım çok önemlidir. Bir öğrencisinin bağımlı olduğunu anlayan öğretmen, ona sinirle, bağırarak yaklaşmamalıdır.

YEŞİLAY, REHBER ÖĞRETMENLERİ EĞİTİYOR

Yeşilay, bağımlılıklarla mücadele amacıyla, okullarda görev yapan rehber öğretmenlerin eğitilmesine yönelik Okulda Bağımlılığa Müdahale (OBM) programını

hayata geçirdi. Bu program kapsamında, okulda bağımlılık riski taşıyan gençlere yönelik bir müdahale sisteminin kurulması ve çocukların hayata kazandırılması için rehber öğretmenler Yeşilay uzmanlarından eğitim aldı.
Bu eğitimlerde, öğrencinin durumunun nasıl tespit edileceği, madde kullanımının öğretmen tarafından nasıl anlaşılabileceği, öğrencinin tedaviye ikna edilme yöntemleri, ailenin durumdan haberdar edilmesi ve desteklenmesi, aile içi ilişkilerin tespiti, öğrencinin riskli durumdan ailesinin desteğiyle nasıl kurtulabileceği anlatıldı. Eğitimi tamamlayan rehber öğretmenler okullarında risk taraması yaparak, Yeşilay süpervizörlüğünde kullanıcı durumundaki öğrencilerle çalışmaya başladı.
OBM çalışmalarının 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri ile ülke geneline yaygınlaştırılmasını hedeflediklerini belirten Yeşilay Genel Müdürü Savaş Yılmaz, rehber öğretmenlerin gençlerin bağımlılıklardan korunmasında çok kritik bir rolü olduğunu söylüyor. "Bağımlılık bir süreç ve her bir bağımlılık birbirinin tetikleyicisi. Bir sigara, alkole ve uyuşturucu maddeye geçişi kolaylaştırıyor" diyen Yılmaz, sözlerine şöyle devam ediyor: "97 yıldır bağımlılıklarla mücadele eden bir kurum olarak; önleyici, koruyucu çalışmalarımıza Okullarda Bağımlılığa Müdahale (OBM) programını dahil ettik. Herhangi bir bağımlılık yapıcı maddeyi kullanan öğrencimize kullandığı maddeyi bıraktıracak ve bağımlılığı önleyecek müdahaleler bütününü içeren OBM ile rehber öğretmenlerin bu konuda etkin çalışarak, süpervizör desteğimizle öğrencilerinin bağımlılıktan kurtulmasına destek olmasını amaçlıyoruz. Pilot uygulamasını gönüllü rehber öğretmenlerle başlattığımız bu programın kısa zamanda ülke geneline yayılmasını ve başarılı sonuçlar elde etmesini diliyorum."
OBM'yi hayata geçirmek istediklerinde rehber öğretmenlerin kullanıcı durumunda olan öğrencileri kanunen bildirme yükümlülüğü olduğunu ve bu durumun çocuk ve gençlere yardım etmeyi zorlaştırdığını belirten Yılmaz, kanun değişikliği için başvuru yaptıklarını ve ilgili kanun değişikliğinin kabul edildiğini belirtti. Buna göre TCK'nın 279. maddesinde düzenlemeye gidilerek tedavisi yapılacak öğrencilerin bu sürecini kolaylaştırmak ve onları hayata kazandırmak için rehber öğretmenlerin kanunen polise bildirim yükümlülükleri kaldırıldı.

Öğretmenler sınıflarındaki öğrencilerin davranış şekillerini, ders başarısını, sinirli olup olmama halini takip ederek, öğrencilerin madde kullanımını engelleyebilir.



TBM, 11 MİLYON ÖĞRENCİ VE 2 MİLYON YETİŞKİNE ULAŞTI



Yeşilay'ın sigara, alkol, uyuşturucu, teknoloji bağımlılığı ve sağlıklı yaşam alanlarında yaş gruplarına ve hedef kitleye özelleştirilmiş ve alan uzmanları tarafından hazırlanmış konuları içeren Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM), tüm öğrencilere ulaşmaya devam ediyor. 28 bin rehber öğretmenin birebir eğitim alarak öğrencilere ulaştırdığı bir koruyucu-önleyici eğitim programı olan TBM ile öğrenciler ve velileri bağımlılıklar ve korunma yöntemleri hakkında doğru, güvenilir ve detaylı bilgilere sahip oluyor.
Milli Eğitim Bakanlığı'yla yapılan işbirliği neticesinde hayata geçirilen TBM kapsamında; geçtiğimiz öğretim yılında rehberlik öğretmenleri tarafından yapılan eğitim faaliyetleri ile 11 milyon öğrenci ve 2 milyon yetişkine ulaşıldı. TBM'nin yeni eğitim döneminde de gerek okullar gerekse ilgili bakanlıklar ve kurumlar vasıtasıyla daha geniş kesimlere ulaştırılması planlanıyor. Her yaş grubuna özel olarak hazırlanmış afiş, broşür, kitap, sunum, videolardan oluşan TBM materyalleri, tbm.org.tr web sitesinde yer alıyor.

YEDAM UZMANLARI ÖNERİYOR:

ÇOCUK RUHSAL AÇIDAN OKUL KAVRAMINA ALIŞTIRILMALI

Eylül ayıyla birlikte 2017-2018 eğitim öğretim yılı başlıyor. Yeni eğitim öğretim yılında öğretmenlerin yanı sıra ailelere de büyük görevler düşüyor. YEDAM'ın uzman klinik psikologlarıyla aile-çocuk, okul-çocuk, okul kaygısı ve çocukları zararlı alışkanlıklardan koruma yöntemleri üzerine konuştuk.

"ÇOCUKLARIN ÇEVREYLE İLK İLETİŞİMLERİ AİLEDE BAŞLAR"

BURCU ÇETİN ŞEKER
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG:

Zararlı alışkanlıklar edinen çocuklara/gençlere baktığınızda genellikle nasıl profillerle ve aile öyküleriyle karşılaşıyorsunuz?

Bu konuda çok farklı aile profilleriyle karşılaşabiliyoruz. Gencin dezavantajlı bir çevrede yetişmesi, ebeveynlerin kötü alışkanlıklara sahip olması, ailede belirgin ruhsal bozuklukların olması, kaotik ve stresli aile ortamı en sık görülen profil olurken, bazen de tamamen kötü alışkanlıklardan uzak, ruhsal olarak dengeli bir ailede büyüyen bir gencin de uyuşturucu madde kullanımına yöneldiğini görebiliyoruz. Ailede ruhsal sorunları olan bireyler ya da bağımlılık öyküsü olan bireylerin olması en büyük risk faktörlerinden biri. Böyle ailelerde her daim kaotik ve stresli bir ortam hakim olduğu için çocuğun kötü alışkanlıklara yönelmesi daha sık görülüyor. Bunun yanı sıra uyuşturucu kullanımının yaygın olduğu çevrelerde yetişen ve arkadaş grubunda kullanımın yaygın olduğu gençler de büyük risk altında. Uyuşturucu madde kullanımı nedeniyle başvuran gençlerin ailelerine baktığımızda, genelleyebileceğimiz bir profil göremiyor oluşumuz, bu durumun aslında toplumun her kesiminden insanın risk altında olabileceğini gösteriyor. Bazen de ailede herhangi bir bağımlılık öyküsü olmasa bile ebeveynlerin doğru olmayan yetiştirme tarzları da çocukların kötü alışkanlıklara yönelmesinde etkili olabiliyor. Çocukların; sigara, alkol ve uyuşturucu maddeler hakkında bilgilendirilmemesi, tabu olarak görülerek çocukların bu konularla ilgili eğitilmesinden uzak durulması, çocuğun kötü alışkanlıklara bulaşma ihtimalinin yok sayılması ve inkar edilmesinin de risk olduğu görülüyor. Uyuşturucu madde kullanımı nedeniyle başvuran gençlere baktığımızda, okuldan/eğitim sisteminden ve yaşıtlarının içinde bulunduğu süreçlerden uzaklaşmış bu nedenle de toplumdan uzaklaşmış, sosyal becerileri zayıf, sorunlarla baş etme mekanizmaları gelişmemiş gençler olduğunu görüyoruz. Bu gençler, birtakım sosyal ve ruhsal gelişim aşamalarında



tökezledikleri için kendisini daha iyi tanıyan ve neyin iyi neyin kötü olduğunu ayırt edebilen gençlere göre daha fazla risk altında oluyor. Gençlerin, sorun çözme becerileri edinememiş olması, yaşadıkları en ufak bir sıkıntıda uyuşturucu kullanımı gibi işlevsel olmayan baş etme mekanizmalarına başvurmalarına neden olabiliyor. Belki de bu özellikleri göz önünde bulundurmak, uyuşturucu kullanımını toplumun herhangi bir sınıfına ait bir problem ya da ailede yaşanan sorunlardan dolayı ortaya çıkan bir problem olarak görmemeyi sağlayacak.

Okul dönemine kadar TV bile izletilmeyen, kola bile içirilmeyen çocuk, okula başladığında bambaşka bir özgürlükler dünyasıyla karşılaşabiliyor... Özellikle lise çağlarına geldiğinde bir çocuğu koruyabilmek zorlaşıyor... Çocuklar büyüdükçe aile olarak nasıl bir "pedagojik takvim" izlemek gerekli? İlkokul/ortaokul/lise ve üniversite boyutunda anlatabilir misiniz?

Dış dünyadaki özgürlüklerle karşılaşmadan önce onu neyin iyi neyin kötü olduğuna dair eğitmek, doğru kararlar almasını sağlamak ve bu konuda yol göstermek ebeveynlerin öncelikli görevleri. Örneğin, ebeveyn ve çocuk arasında karşılıklı sevgi ve anlayışa dayalı bir ilişki varsa çocuğun aileyle iletişimi daha açık olur, herhangi bir sorun yaşadığında bunu ailesiyle paylaşabilir ve bu da sorunları içinden çıkılmaz hale gelmeden önce çözmeyi kolaylaştırır. Ailede bu özelliklerin tam tersi

Çocukları, dış dünyadaki özgürlüklerle karşılaşmadan önce neyin iyi neyin kötü olduğuna dair eğitmek ve onların doğru kararlar almasını sağlamak ebeveynlerin öncelikli görevleri.

> Her yaşın gerektirdiği farklı özgürlükler ve sınırlamalar olmalı. Çocuklara bu sınırları öğretirken bir yandan da yaşının gerektirdiği bazı özgürlükleri tanımak gerekir.



durumlarda karmaşa ve kaos hakim olması, yetersiz ve tutarsız ilgi, sevgi eksikliği ya da madde kullanan birey olması halinde ise çocuğun kötü alışkanlıklara yönelme riskinin artacağını söyleyebiliriz.
Her yaşın gerektirdiği farklı özgürlükler ve sınırlamalar olmalı. Çocuklara bu sınırları öğretirken bir yandan da yaşının gerektirdiği bazı özgürlükleri tanımak gerekir. Seçim yapmayı ve seçimlerinin sorumluluklarını almayı, iyi ve kötü arasındaki farkı ayırt edebilmeyi bu şekilde öğrenecekler. Koyulan sınırlar ve verilen özgürlükler, çocuğun karakterine ve ortama da bağlı olarak değişebilir. Genel olarak yaş gruplarına göre hangi alanlarda özgürlük tanınması ve hangi alanda sınır konması gerektiğine ayrıntılı olarak bakalım. İlkokula başlayana kadar çocuk, anne ve babanın himayesi altındadır. Her hareketi kolayca gözlenir. Ancak ilkokula başladığında çocuğun gününün büyük kısmı okulda geçmeye başlar. Böylece devreye öğretmen ve arkadaşlar girer. Çocuk, başka çocukların ve ailelerin de özelliklerini görmeye ve öğrenmeye başlar. Bu yaşlarda çocuğa ailenin kuralları ve sınırları öğretilmeli. Her ailede farklılıklar olabileceği belirtilmeli ve aile olarak önem verdikleri unsurlar belirlenmeli. İlkokul çağındaki bir çocuk için arkadaş ortamı da çok önemli. Bu süreç, ilk defa aile dışında bir ortamla kaynaşma ve arkadaşlık kurma sürecidir. Bu süreçte, ebeveynlerin, çocuklarının arkadaş olduğu çocukları ve ailelerini yakından tanımaları önemli.



Bu yaşlarda arkadaşlarıyla geçireceği vakit vb. yine ebeveynin kontrolünde olmalı. TV, telefon, bilgisayar oyunu vb. unsurlar zaman sınırlamasıyla verilmeli. İlkokuldaki bir çocuğun, akademik başarıya sahip olması ve boş zamanları spor ve çeşitli hobilerle geçirmesi, onu zararlı alışkanlıklardan koruyacağı için ailenin bu tür yönlendirmeler yapması önemli. Ortaokul ve lise çağlarında çocuklar, ön ergenlik ve ergenlik çağındaki çocuklardır. Daha fazla özgürlük talep edilen bir yaştır. Dolayısıyla kısıtlamalar koymak, ebeveynler için zorlaşmaya başlar. Ancak yine de ebeveynler, ergen çocuklarına tamamen özgürlük tanımamalı. Aile içerisinde belli başlı kurallar olmaya devam etmeli. Eve giriş çıkış saati, ders çalışma ve ders dışı aktivitelerle ilgilenme zamanları belirlenmeli. Ergenlik çağında arkadaş ilişkisi ve sosyal medyanın etkisi çok fazla. Bu nedenle ergenlerin, sınırlara ihtiyaçları vardır ve bu sınırların neden olduğunu da bilmeleri gerekir. Ergenlik çağında, arkadaş ortamında kötü alışkanlıklara başlanması sık görülen bir durum. Ebeveynlerin bu konularda gözleri açık olmalı.



Okul döneminden önce evde belirli kurallar belirlenerek çocuğun uyumu desteklenmeli ve okul disiplinine hazırlanmasına yardımcı olunmalı.





Çocuklarındaki değişimleri fark etmeleri önemli. Herhangi bir risk unsuru yoksa bile ergenler, madde kullanımı ve diğer kötü alışkanlıklarla ilgili bilgilendirilmeli ve bu konuyla ilgili ailede kurallar olmalı. Belirli sınırları uygularken belirli konularda da özgürlükler tanınabilir. Örneğin, eve giriş çıkış saati ebeveynler tarafından belirlenirken, dışarı çıkarken ne giyeceğine, hangi spor dalıyla ilgileneceğine ya da hafta sonu yapacağı aktiviteye ergenin kendisi karar verebilir. Eğer ufak konularda özgürlükler tanınmazsa daha büyük alanlarda sınırlamalar koymak zorlaşacaktır. Özellikle çocukluk çağlarından itibaren kurulmuş sağlam ilişkiler, ergenlik gibi zor ve çalkantılı süreçlerde çocuk ve ebeveyn ilişkisinin daha sağlam kalmasını sağlayacaktır.

Üniversite çağındaki çocuklar için durum daha farklı. Üniversite çağındaki bir çocuk, 18 yaşını geçmiş ve her alanda daha fazla özgürlük talep eden gençtir. Bu alanda dikkat edilmesi gereken, gencin karakteridir. Bu yaşlarda, ebeveynler çocuklarını, hayata hazırlamalı ve hayatın sorumluluklarını almaları için cesaretlendirmeli. Okulda okuyan ve çalışması gerekmeyen bir gencin ekonomik masraflarını aile üstlenebilir, bu durumda ekonomik olarak ailenin beklentilerine uygun yaşaması gerekir. Aile bunu bir beklenti olarak sunabilir, böyle bir durumda gencin uyması gereken sınırlardan biridir. Öte yandan özgür kaldığı birçok alan da olmalı. Örneğin, eve giriş çıkış saatlerinde esneklik ya da üniversitede hangi bölümü okuyacağı ya da boş zamanlarında ne yapacağı gibi. Ya da gencin ekonomik olarak da kendisini idame ettirmesi beklenebilir, o zaman da gencin aileden daha bağımsız olması söz konusu olacaktır.

"ÇOCUK, OKULDA KENDİNİ GÜVENDE HİSSETMELİ"
GİZEM DEĞİRMENCİ
UZMAN KLİNİK PSİKOLOG:

Ailenin görevlerinden biri, çocuğa sadece çocuk halinde değil, tüm hayatı boyunca etkisini ve faydasını göreceği okul yaşamına hazırlamak ve okulu bir "öcü" olmaktan çıkarmak olduğuna göre aile tam bu noktada küçük yaşlarda nasıl bir yol izlemeli?
Okul dönemi öncesinde çocuk bağlanma yaşadığı bakım veren kişiden (anne, baba, anneanne vb.) ayrılmak, alıştığı ortamdan çıkıp okula gitmek istemeyebilir. Bu durumda ebeveynlerin yaklaşımı belirleyici bir faktör olarak görülür. Öncelikle çocuk ruhsal açıdan okul kavramına alıştırılmalı, yaşı büyüdükçe okula başlamasının yaklaştığı ve kendisini nelerin beklediği yalın bir dille anlatılmalı. Okul döneminden önce evde de belirli kurallar belirlenerek çocuğun uyumu desteklenmeli ve okul disiplinine hazırlanmasına yardımcı olunmalı. İkinci olarak, okulda yapabileceği aktivitelerle ilgili çocukla motive edici tarzda konuşulmalı. En önemli konulardan biri de çocuğun okulda kendisini güvende hissetmesidir. Bunu sağlayabilmek için çocuğun okulda aileden ayrılıp ne zaman bir araya geleceğiyle ilgili bilgi sahibi olması önemli. Örneğin, "sabah okula beraber gideceğiz, okul çıkışında da seni almaya geleceğim" gibi çocuğa açık ve net mesajlar verilmeli. Çocuğun yeni başlayacağı okula ziyaret düzenleyip mümkünse öğretmeniyle tanışması belirsiz durumlarının azalmasına yardımcı olacaktır. Okulun ilk günü çocukla beraber kahvaltı yapmak, acele etmeden hazırlanacağı bir zaman dilimi ayarlamak önemli.

Değişen dünyanın getirileriyle aileler çocuklarını daha çok koruma altında tutmaya çalışıyor. Bu durumun en önemli nedenlerinden biri yanlış arkadaşlar edinerek kendilerine zarar verme kaygısı.



Aile, çocuğu "yanlış arkadaşlardan" nasıl koruyabilir? Çocuk, yanlış bir arkadaş grubuna neden kayar? Sizce her arkadaşının ailesini ve çevresini kontrol etmeli midir? Kimlerle arkadaş olacağını aile nasıl belirleyebilir?
Son dönemlerde özellikle de değişen dünyanın getirileriyle aileler çocuklarını daha çok koruma altında tutmaya çalışıyor. Bu durumun en önemli nedenlerinden biri de çocuklarının yanlış arkadaşlar edinerek kendilerine zarar verme kaygısını yüksek düzeyde taşımaları. Çocukları yanlış arkadaşlardan koruyabilmek için aile bireylerinin dikkat etmeleri gereken bazı temel noktalar vardır: Yapılan araştırmalar, çocukların arkadaşları hakkında daha çok bilgiye sahip oldukça kötü arkadaş seçme ve riskli davranışlarda bulunma durumların azaldığını gösteriyor. Bu nedenle çocuklarınızın yakın arkadaşlarının isimlerini ve hoşlandıkları aktiviteleri bilmek, aileleriyle iletişimde olmak büyük önem taşıyor. Sizin kötü arkadaş olarak gördüğünüz kişi çocuğunuzun en yakın arkadaşlarından biri olabilir. Bu gibi durumlarda sakin kalarak çocuğunuzun bu kişiyi seçme nedenlerini, neden bu kişiyle daha çok zaman geçirmek istediğini anlamaya çalışın. Okul sonrası sanat ya da spor gibi aktivitelere yönlendirerek yeni arkadaşlarla tanışması konusunda destek olun. Evinizi çocuğunuzun arkadaşıyla beraber vakit geçirebileceği bir alan olarak düşünün ve arkadaşını yakından gözlemleyin. Bu sayede şüphelerinizin ne kadar gerçekçi olduğuna dair detaylı gözlem yapma şansını elde edebilirsiniz. Çocuğunuzun bu arkadaşını tanıyan farklı kişilerden fikir alarak bakış açınızı genişletin ve somut kanıtlar toplamaya çalışın. Aynı zamanda arkadaşının ailesiyle tanışarak aranızdaki iletişimi sağlamaya önem gösterin.



PROF. DR. ACAR BALTAŞ: "ÇOCUĞUNUZUN HAYAT YOLUNU ÇİZEMEZSİNİZ, ONA ANCAK KENDİ YOLUNU ÇİZEBİLECEĞİ BİR HARİTA VEREBİLİRSİNİZ."



Mürsel ÇAVUŞ

Kariyeri boyunca çocuk eğitimi için pek çok çalışma yapan Psikolog - Eğitmen - Yazar Prof. Dr. Acar Baltaş, çocuk yetiştirirken yapılan hataları bilimle bertaraf etmenin mümkün olduğuna inanıyor. Baltaş'a çocuk, aile ve çevre ilişkisini sorduk ve çarpıcı yanıtlar aldık.

Psikolog - Eğitmen - Yazar Prof. Dr. Acar Baltaş, "Her insan kendi doğrularıyla yaşar. Ancak inanıyorum ki, bedelini önce çocuklarımıza sonra kendimize ödettiğimiz hataları, çağdaş bilimin bize kazandırdığı bilgilerin yardımıyla görebilmek, bunları azaltarak yaşamak mümkün" diyor. Baltaş'a göre bilgi, bir konuda doğru davranmak için yeterli değil. Ancak bütün uyguladıklarımız da bildiklerimizin arasından seçilenlerden oluşuyor. Bilinen birçok şeyin, uygularken ne kadar zor olabileceğini kendi çocuklarında da deneyimleyen Baltaş, tüm tecrübelerinin ışığında çocuk-aile ilişkilerini değerlendirdi.

Ebeveynler çocuklarının dış dünyayla olan ilişkisine hangi oranda müdahale etmeli? Bu anlamda kontrol mekanizması nasıl işlemeli?

İstediğiniz gibi bir çocuk yetiştirmeniz söylediklerinizden çok, kurduğunuz ilişki biçimine bağlıdır. Kimse kimseye yaşamayı öğretemez. Çocuğunuza hayatı hazır bir reçete

olarak sunamazsınız. Çocuğunuzun hayat yolunu çizemezsiniz, ona ancak kendi yolunu çizebileceği bir harita verebilirsiniz. Çocuklara hayatı öğretmek, onlara doğruları söylemek ve anlatmakla olmaz. "Neden?", "Nasıl?", "Bana ... anlatsana", diye başlayacağınız cümleler çocuğunuzun doğruları kendi bulmasına imkan verecektir. Çocuğunuzun "dünyada en iyi olmak" gibi belirsiz bir hedef için mücadele edeceğine, "dünya için en iyi olmasını" sağlayın. "Dünya için en iyisi olmak demek", yaşadığımız dünyaya karşı sorumluluk hissetmek demektir. Bu anlayışa sahip olanlar, dünyayı dedelerinden ve babalarından ödünç aldıklarının, çocuklarına ve torunlarına bu emaneti devretmeleri gerektiğinin bilincindedirler. Dünyaya karşı sorumluluk hissetmek, gereksiz yere tükettikleri elektriğin, suyun bedelini ödediklerinde, dünyadan bunlar için aldıklarının karşılığını vermediklerinin bilincinde olmak demektir. Çocuğa saygı göstermek demek, onun bağımsız bir varlık olduğunu kabullenmek demektir. Bir gün içinde çocuğunuzu eleştirdiğiniz ve ona müdahale ettiğiniz durumları sayın. On müdahalenizin en az sekizinin gereksiz olduğunu göreceksiniz. Fazla sevginin çocuğunuza zarar vereceğini düşünmeyin. Sevginin fazlası zarar vermez. Zararlı olan yanlış sevgidir.

"ÇOCUĞUNUZU OLGUNLAŞTIRACAK OLAN, SORUMLULUK ALMASIDIR."

Anne-babalar çocukları dış dünyadan gelebilecek tehlikelere karşı koruma konusunda neler yapmalı? Bu anlamda yapılmaması gerekenler neler?

Çocuğa örnek olmaya gayret etmek doğru davranışları sergilemesine katkı sağlar. Ancak bunun sınırlı bir etkisi vardır. Anne ve babanın sadece bu davranışı sergilemesi yetmez, bunun iletişiminin de yapılması gerekir. Doğru davranışların kazanılmasında en önemli mesafe, problem olmayan zamanda kurulacak ilişki biçimiyle alınır. Aileler çocuklarını iyi bir çevrede yetiştirip belli başlı okullara yolladıklarında onları koruduklarını düşünebiliyor veya "Benim çocuğum yapmaz" düşüncesiyle önlem alma gereği duymuyor. Bu durumun yaratacağı tehlikeler neler olabilir? Çocuklarınız için birinci önceliğiniz, onların sorumluluk düzeyini geliştirme ve olgunlaşmalarını sağlamak olmalıdır. Çocuğunuzu olgunlaştıracak olan, sorumluluk almasıdır. Bunun için de hata yapmasını göze almak ve bunu kabullenmek gerekir. Çocuğunuzun, davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine imkan verin. Ancak bu konuda yaşadığı zorluklarda onun yanında olun. Potansiyel, baskı altında ortaya çıkar. Konfor alanından başarı çıkmaz.



Çocuğunuzun, davranışlarının sonuçlarıyla yüzleşmesine imkan verin. Ancak bu konuda yaşadığı zorluklarda onun yanında olun. Potansiyel, baskı altında ortaya çıkar. Konfor alanından başarı çıkmaz.

> *"Bir gün içinde çocuğunuzu eleştirdiğiniz ve ona müdahale ettiğiniz durumları sayın. On müdahalenizin en az sekizinin gereksiz olduğunu göreceksiniz."*

Çocukları zararlı alışkanlıklardan uzak tutmak adına aşırı korumacı davranmanın olumsuz sonuçları neler olabilir? Bu denge, çocuğun özgüven gelişimini olumsuz yönde etkilemeden nasıl sağlanabilir?

Özgüven, "Başkaları beni nasıl görüyor?" sorusunun cevabını verir. Başarıya bağlıdır ve dış değerlendirmeye açıktır. Başkaları tarafından yapılan değerlendirme sonucunda belirlenir. Toplumun kabul ettiği başarı ölçütleri ise, "para kazanmak, mevki sahibi olmak ve tanınan bir insan olmak"tır. Bir de buna güzel veya yakışıklı olmayı eklemek gerekir. Fakat bunun fazla önemi yoktur, çünkü "başarı" algısı, dış görünüşten bağımsız olarak erkekleri "yakışıklı", kadınları da "güzel" yapar. Ancak herkesin bildiği bir gerçek vardır ki, başarısızlık hayatın en doğal parçasıdır. Her insan, her çocuk, her takım, her ülke başarısız olur. Başarılı olduğu zaman kendisini değerli hisseden, çevre tarafından "iyi, doğru, değerli, güzel/yakışıklı" olarak değerlendirilen kişi; başarısız olduğu zaman kendisinin "kötü, yanlış, değersiz ve hatta çirkin" olduğunu kabul etmek zorundadır. Bunu içe sindirmek kolay değildir. Değerini sadece ve doğrudan başarısına bağlayan ve



davranışlarının sorumluluğunu üstlenmekte zorlanan kişinin böyle bir durumda önünde üç yol vardır: Başarısızlık nedenini kendi dışında aramak, yalan söylemek ve fırsat bulduğunda hile yapmak. Başarısızlık insanı üzer ve mutsuz eder. Ancak aynı zamanda insanı geliştirir, derinleştirir, bilgelik yolunda ilerlemesini sağlar ve kendisinden daha az şanslı olanlara karşı empati geliştirmesine yardım eder. Başarısızlığın getirdiği üzüntüyü yaşamak, başarısızlık nedenleri üzerinde düşünmek insanı geliştirir. Bu noktada değerli olan kavram "özsaygı"dır. Özsaygı, "Ben kendimi nasıl görüyorum?" sorusunun cevabıdır. Yüksek özsaygı, "Değerim başarıma bağlıdır" yerine "Başarısız olduğum zaman da değerliyim" anlayışını temsil eder. Özsaygısı yüksek insanlar hayatın sadece başarılardan ibaret olmadığının farkındadır. Böyle bir anlayış, başarısız olduğu zaman kişinin, nedeni kendi dışında aramak yerine, enerjisini kendisinin kontrol edebileceği noktalara odaklamasına imkan verir. En tehlikeli yalan, içine doğru karışmış yalandır. Bu ifadelerin hepsi gerçeğin çok sınırlı bir bölümünü temsil eder. Çünkü başarılı insanlar özgüvenleri yüksek olduğu için değil, başarılı oldukları için özgüvenli gözükürler. Başarılı olmak için özgüvenini artırmak ve özgüvenli bir insan olmak isteyen bir insanın önünde iki büyük engel vardır: Birincisi, "Haydi özgüvenimi yükselteyim" diyerek özgüveni yükseltmek mümkün değildir. Özgüven öyle kendiliğinden ve isteğe bağlı olarak yükselmez. İkincisi, özgüvenin yükselmesi herhangi bir alanda başarı için gerekli olan yeteneği kişiye kazandırmaz. Farklı alanlarda istisnai başarı gösteren Türk veya yabancı bütün insanlara bakıldığında, başarılarının özgüvenlerine değil, yeteneklerine ve yeteneklerinin olduğu alanda sıkı çalışmalarına borçlu olduklarını görürsünüz. Hiç şüphesiz bunun sonunda elde ettikleri başarı, bu insanların özgüvenlerini artırmıştır. Çocuklarda özsaygı da özgüven kadar önemlidir. Bunun için de çocuğunuzun güçlü yönlerine odaklanın. Onun her konuda mükemmel olmasını beklemeyin. Zayıf taraflarının ancak önlerindeki büyük engeli aşacak kadar güçlendirilmesi yeter. Çocuğunuzun doğru yaptıklarını yakalayın ve o konularda ona olumlu geri bildirim verin. Her yaptığını övmeyin. Küçüklükten başlayarak oynadığı her oyunu o kazanmasın. Başarısızlığın doğal olduğunu öğrenmenin ilk adımı budur. Mümkün olduğu kadar az müdahale edin. Müdahale çocuğun yaptığına "yapma", yapmadığına "yap" şeklinde ortaya çıkar. Doğrudan ve hemen müdahalenin gerekli olduğu durumlar "tehlike" olan durumlardır. Bunun dışındakiler çocuğun yaşına göre, önceden prova ederek veya sonradan söyleterek (söyleyerek değil) çözülebilir. Başarılı olduğu durumlarda zekasını, yakışıklılığını/güzelliğini övmeyin. Gayret ve çalışmasını dile getirin. Arkadaşlığın önemini vurgulayın. Arkadaşlık hoşgörü ve bağışlayıcılık gerektirir. Bu da ortak geçmiş yaratmaya imkan verir. İnsanlara iyilik yapmak, kendisinden daha az şanslı olanlara karşı kendini borçlu hissetmek empati ve şefkat duygusu geliştirir. Hafta sonları "Bu hafta kime iyilik yaptın/yardım ettin?" sohbeti yapın. İnsanlara kendisini iyi hissettirmek için ona örnek olun. Samimi ilgi gösteren sorularla, yeni tanıştığı insanlar dahil, konuşmaktan çok dinlemeye yöneltin. İnsanlardan ayrıldıktan sonra arkalarından iyi konuşun. Yaşadığı olumsuz duyguları kabul edin. Duygularının yatışmasını bekleyin. Olumsuz duyguyu yaşadığı sırada yargılamaktan ve akıl vermekten uzak durun.



"AŞKIM, SEVGİLİM, ANNECİM GİBİ HİTAPLAR, ÇOCUKTA KİMLİK KARMAŞASI YARATIR."

Size göre anne-babaların çocuklarıyla "arkadaşlık" ilişkisi kurması doğru mu? Sizce bu durum tehlikeleri önler mi, yoksa çocuğu tehlikelere açık hale mi getirir?

Ailelerin çocuklarına hitap şeklinde iki boyut vardır: Birincisi "biz" boyutu, diğeri "annecim, aşkım, sevgilim" boyutu. Ayrı ayrı ele almak lazım, ama vardığı nokta aynıdır. Bir tanesi çocuğun kazanacağı kimliğe müdahale etmek, bağımlı kılmak, çocukla

annenin, daha az olarak babanın aynılaşmasıdır. İkincisi, çocuğun kendi kimliğini konumlandırması, zorluk çekmesidir. Bir annenin çocuğuna "annecim" demesi, büyükannenin "anneannecim, babaannecim" demesi, "aşkım", "sevgilim" hitapları doğru değildir. Bu kelimelerin mecazi de olsa içerdiği anlamları düşündüğümüz zaman, çocukla nasıl sağlıksız bir ilişki kurulduğu, ileride nasıl tercihlere sürüklemek zorunda bırakılacağını anlayabiliriz. Çocuk ileride kendi hayat arkadaşıyla, annesi veya babası arasında seçim yapmak zorunda kaldığında ne yapacak? Babası, annesi "sevgilim" diyor! Mecazi anlamlar, ama biliyoruz ki derimizin altına, bilincimizin ötesine yerleşiyor. Annesinin sevgilisi olan bir erkek çocuk, babasının sevgilisi olan bir kız çocuk! Babasının, annesinin aşkı olan çocuklar! Bu maalesef son 10 yılda giderek artan bir şekilde yaygınlaştı. Çocuk kiminle ilişkideyse onun bir parçasıdır. Bu nedenle çocuklara bu şekilde hitap etmek son derece sakıncalı bir yoldur. Türk kültüründe çocuklarımızla geliştirdiğimiz "biz" veya "anneciğim, babacığım" dili, ilişkilerinde bağlı ama kararlarında bağımsız insanlar yetiştirmek için bir dil engelidir. Biz yüzdük, sınava girdik, iyi notlar aldıysak, yarın ben hayat arkadaşımı nasıl seçeceğim? Biz seçeceğiz zaten. Ben mesleğimde kararları nasıl verebilirim ki? Zaten ben değil biz vereceğiz. İnsan hayatındaki en önemli iki karar, "Ne yapacağım, bunu kiminle yapacağım?"dır. Üçüncüsü de zaten, nerede yaşayacağım? Yarının dünyası için gerekli olan özellikler, anneyle babayla bütünleşmek değildir. Aşkım, sevgilim, annecim, anneannecim gibi hitaplar, çocukta kimlik karmaşası yaratır. Bu çocuklar için sağlıksız. Bunu siz, söyleyin ben söyleyeyim, kim dinler, kimse dinlemez. Bazı yanlışların nasıl tekrarlandığını anlamak mümkün değil.

> Küçüklükten başlayarak oynadığı her oyunu o kazanmasın. Başarısızlığın doğal olduğunu öğrenmenin ilk adımı budur

"AİLELER, ÇOCUKLARI SORUMLULUKLA ÖDÜLLENDİRSİN."

Çocuklara sorumluluk nasıl kazandırılır?

İnsanı geliştirenin sorumluluk olduğuna inanıyorum. Bir hayatın içinde acı, fedakarlık, hayal kırıklığı, başarısızlık, engellenme duygusu yoksa o hayattan bir hikaye çıkmıyor. Çocuklardan beklenen tek şey başarılı olmaları. Halbuki başarılı olmak, para kazanmak, iyi bir okulu bitirmek insanları mutlu etmiyor. Aileler, çocuğum zorluk görmesin, rahat yaşasın diyor. İnsanı insan yapan, yaşadığı acılar, hayal kırıklıkları ve engellenme duygusudur. Bunları yaşamadan gelişen bir insan, olgunlaşmadan hayata atılır. İş hayatına girdiği zaman da hiçbir şeyden memnun olmuyor. Her şeyden şikayetçi, hayattan hep alacaklı. Yaz okulları da bunun bir parçası. "Aman çocuk yoruldu, yaz okuluna gitsin, dil öğrensin, spor yapsın!" Yaz okullarına göndereceğinize çalıştırın. 13 yaşından itibaren mutlaka yazın bir buçuk - iki ay çalışmalı. İnsan ilişkilerinde sınırın nereden geçtiğini görmek için, para kazanmak için değil. Sorumluluk alsınlar, zor hayat yaşayan insanlara yakın olsunlar. Çocuklar ailelerin refahlarına ortak, hayatlarına değil. Problem burada. Odalarını bile toplatamıyorlar, nerede kaldı hayata ortak etmek. Para vererek, aile bütçesinden kaynak aktararak görevlerini yerine getirdiklerini sanıyorlar. Aileler, çocukları sorumlulukla ödüllendirsin. Yaşı çalışmaya uygun değilse de, mutlaka evin içinde görevleri olmalı. Bunu iyilik olsun diye değil, seve seve aileye yardımcı olmak için yapsınlar. Köyde yetişen çocuklara bakın! Tarlada bir şey yapamıyorsa, tarladakilere su taşır çocuk. Şehirde de evin içinde çocuğun görevi olmalı. Dünyanın hiçbir yerinde 3 aylık yaz tatili olmaz! En verimli, hayattan en çok öğreneceği çağda, bilgisayarın başında, etkileşim içinde olmadan zaman geçiriyorlar. İnsanı geliştiren etkileşimdir. Yaz okullarında ne etkileşimi olacak ki? Yaz tatillerinde çocukların mutlaka entelektüel, zihinsel gelişim içinde olması gerekir. En büyük yanlış onları bu faaliyetlerden uzak tutmak. Çocuğun da kabul edeceği, düzenli faaliyetler olabilir. Gelir gruplarına göre eğitim başarısı arasında farklar vardır. Bu fark, birinci yılın başında küçüktür. Her ders yılının sonunda çocuklar birbirine yakın gelişme gösterir. Ama Haziran – Eylül döneminde aradaki fark açılır. Halbuki, okul kapandığı zaman da zihinsel faaliyeti sürdürmek gerekir.



SAĞLIK

BESLENME NASIL OLMALI?

Okul döneminde doğru beslenme, hem sağlık hem de başarı için büyük önem taşıyor.











HAYATA İLK ADIMLAR

"Bebeğimiz için en sağlıklı ayakkabı hangisi?" ve "Çocuğumuzun ayak ve beden sağlığı için nasıl bir ayakkabı seçmeliyiz?" sorularının yanıtlarını sizler için araştırdık.



UZM. DR. YÜCEL DOLU



KADINLARIN BEYNİ DAHA ÇOK YORULUYOR









PROF. DR. MUSTAFA SERCAN

ACELECİLİK PANİK ATAĞA SEBEP OLUYOR



Hayata ilk adımlar

Bebeklerinin heyecanla beklenen ilk adımı atmasının ardından anne-babaları da ayakkabı alma hevesi sarar. "Bebeğimiz için en sağlıklı ayakkabı hangisi?" ve "Çocuğumuzun ayak ve beden sağlığı için nasıl bir ayakkabı seçmeliyiz?" sorularının yanıtlarını sizler için araştırdık.

Belit ŞENOL

Anne-babalar bebeklerinin ilk adımını atacağı o günü heyecanla bekler. Yürüme zamanı bebeğe göre farklılık gösterse de bebekler ilk adımını genellikle 11-18 ay arasında atar. Anne-babalar da bebeklerinin ilk yürüyüşünü gördükten hemen sonra, hatta bazen daha yürümeye başlamadan vitrinlere göz gezdirmeye başlar. Ebeveynlerin birbirinden şirin, rengarenk, cicili bicili ayakkabılar arasından seçim yaparken aynı zamanda en doğru ve sağlıklı ayakkabıyı seçmesi gerekiyor. Çünkü doğru ayakkabı seçimi yürümeye başladıkları andan itibaren bebeklerin ayak sağlıkları için büyük önem taşıyor. Çocuğun yürümesinin ilk zamanlarında yanlış ayakkabı giymesi basış bozukluklarına neden olurken buna bağlı olarak çabuk yorulma, sık ayak bileği burkulması ve düşme gibi problemler yaşatabiliyor; ayrıca yanlış ayakkabı seçimi çocukta ayak, bacak ve bel ağrısı da yapabiliyor. Çocuklarda kaslar tam olarak gelişmediğinden ve ayak kavisinde yağlanma olduğundan üç yaşına kadar düztabanlık görülebiliyor; çocukların üç yaşındayken bir uzman kontrolünden geçerek ortopedik bir problemi olup olmadığına bakılması tavsiye ediliyor.

Özellikle okul çağında ayaklar tüm gün ayakkabı içinde kaldığından kaliteli materyalden yapılmış hava aldıran ayakkabılar seçilmeli. Bu, ciltte mantar oluşmasını engellerken nemi, oksijeni ve ısısıyla ayak için sağlıklı ve dengeli bir ortam oluşturur.

AMAN DÜŞMESİN…

Yürümeye yeni başlamış bir bebek için doğru ayakkabı seçimi onun çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki ayak sağlığı için büyük önem taşıyor. Bebeklerin ayakları yumuşak ve esnek olduğundan yanlış ayakkabı giydirme sonucu ortaya çıkan anormal baskılar kalıcı deformitelere sebep olabiliyor.



Bebek ayakkabısında ayakları olabildiğince serbest bırakacak rahat modeller tercih edilmeli. Ayakkabının içinde rahat eden ayak, daha sağlıklı bir şekilde büyür. Yeni yürümeye başlayan çocukların mümkün olduğunca fazla çıplak ayak, çorap veya yumuşak patiklerle gezmesi tavsiye ediliyor. Ayakkabı giydirilecekse de bunun yumuşak, geniş tabanlı ve ayağın rahat hareket etmesine olanak verecek yapıda olması gerekiyor.

OKUL DÖNEMİNDE AYAKKABI SEÇİMİ

Çocuklar yürümeye başladıktan sonra üç yaşa kadar olan dönemde ayakları çok fazla terlediğinden ayağa nefes aldıracak sağlıklı materyallerden üretilmiş ayakkabılar tercih edilmeli. Yine bu dönemde anne-babalar çocukları için boğazlı, yumuşak tabanlı ve hafif ayakkabılara yönelmeli. Yumuşak taban ayağın rahat etmesini sağlarken hafif ayakkabılar da yürümeyi kolaylaştırır ve çocuğun yorulmasını önler. Bebek ayakkabılarının tabanının 1 cm.'yi geçmemesi, topuğun yüksekliğinin ise 5-7 mm. arasında olması gerekiyor. Çocuklar özellikle erken çocukluk döneminde çok hareketli olduğundan estetikten çok ayaklarının rahatlığı gözetilmeli. Ayrıca bu dönemde çocukların ayakları çok hızlı büyüdüğünden ayakkabıların sık sık kontrol edilmesi ve küçüldüğü takdirde hemen yenisiyle değiştirilmesi gerekiyor.
Okul çağındaki çocuklarda ise ayakkabı konusunda sağlığın yanı sıra farklı işlevlere uygunluk ve estetik gibi faktörler devreye giriyor. Özellikle okul çağında ayaklar tüm gün ayakkabı içinde kaldığından kaliteli materyalden yapılmış hava aldıran ayakkabılar seçilmeli. Bu, ciltte mantar oluşmasını engellerken nemi, oksijeni ve ısısıyla ayak için sağlıklı ve dengeli bir ortam oluşturur.

> Doğru ayakkabının önü yuvarlak ve geniş olmalı ve çocuğun ayak parmakları ayakkabıya değip rahatsız etmemeli. Çocuk ayakkabısı için önemli olan bir diğer özellik ise ayakkabının yumuşak bir materyalden üretilmiş olması.

AYAKKABI ALIRKEN...

- Çocuğunuza ayakkabı alırken mutlaka ona deneterek alın. Ayak numarasından yola çıkarak alacağınız bir ayakkabının ona küçük gelme ihtimali yüksek olacaktır, çünkü o minik ayaklar inanamayacağınız bir hızla büyür.
- Çocuğunuz ayakkabıyı mağazada ilk denediğinde kendisini rahat hissetmeli. "Zamanla genişler" düşüncesiyle ayakkabı almayın.
- Her iki ayağına da mutlaka denetin, çünkü iki ayağın büyüklükleri tam olarak eşit olmayabilir.
- Ayakkabı alışverişini akşamları yaparsanız daha sağlıklı bir seçim yapmış olursunuz. Çünkü ayaklar öğleden sonra şişmeye başlar.
- Çocuğunuz ayakkabıyı giydiğinde ayağı ile ayakkabı arasında 1 cm'lik bir boşluk olmasına dikkat edin. Bu boşluk ne çok az ne de çok fazla olmalı, her iki durum da çocuğunuzu rahatsız edecektir.



Okul çocuğuna ayakkabı alırken bot tipi ayakkabıları tercih edebilirsiniz. Botlar ayak bileğini daha iyi kavrar. Ayrıca sağlıklı bir ayakkabının ayaktaki ağırlık taşıma noktalarına uygun, onları bozmadan ayak kemerinin esnemesini sağlaması da gerekiyor. Ön ayak bölümü ayak tarağının sıkışmayacağı kadar geniş olmalı, ancak çok bol olmasından da kaçınılmalı. Çocuk ayakkabılarının esnek, rahat, hafif, kolay giyilip çıkartılabilen ve kaymaz tabanlı olmasına dikkat etmek gerekiyor.

DOĞRU AYAKKABI NASIL OLMALI?

Doğru ayakkabının önü yuvarlak ve geniş olmalı ve çocuğun ayak parmakları ayakkabıya değip rahatsız etmemeli. Çocuk ayakkabısı için önemli olan bir diğer özellik ise ayakkabının yumuşak bir materyalden üretilmiş olması. Sert, kalın ve ağır ayakkabılar çocukların ayaklarını ve bacaklarını yoracağı gibi deformitelere sebep olabiliyor. Yürürken topuk ve parmak ucuna ağırlık verildiğinden ayakkabının esnek olması özellikle çocuklarda ayak sağlığı için önem taşıyor. Ancak ayakkabının ön kısmı esnekken topuk kısmının yanlış basmaları önlemek amacıyla sert olmasına dikkat etmek gerekiyor. Bu özelliklere dikkat edilerek seçilen ayakkabılar ayak kemiklerinin doğru gelişimine yardımcı oluyor ve vücut dengesini de sağlayarak çocuğun doğru bir duruş ve yürüyüş alışkanlığı kazanmasını sağlıyor. Doğru ayakkabı seçimi çocuklarda çok sık görülen ayak bileği burkulmalarını da önlüyor. Bunun yanı sıra nasır ve tırnak batması gibi oluşumları da engelliyor.



Beslenme çantası nasıl olmalı?

Okul döneminde doğru beslenme, hem sağlık hem de başarı için büyük önem taşıyor. Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen Banu Topalakçı Salman'ın beslenme çantalarına yönelik pratik ve sağlıklı önerilerini sizler için bir araya getirdik.



Şenay ÇELİK

Araştırmalar, okul döneminde sağlıklı ve dengeli beslenen çocukların derslerine daha çok konsantre olabildiklerini gösteriyor. Beslenme çantalarına hazır ve işlenmiş gıdalar yerine ev yapımı gıdaların konulması gerektiğini vurgulayan Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen Banu Topalakçı Salman'ın anne-babalar için hazırladığı yararlı ve pratik önerileri kolayca uygulayabilirsiniz.

ÇOCUKLARDA OBEZİTEYİ ÖNLEMEK İÇİN SAĞLIKLI BİR KAHVALTI ATLANMAMALI!

Düzenli kahvaltı etmek, özellikle okul dönemindeki çocuklar için önem taşıyor. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücudun ve beynin güne başlaması için enerjiye gereksinim vardır. Kahvaltı yapılmadığı takdirde; dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olur. Çocuklar ilerleyen saatlerde daha yorgun, sinirli ve sabırsız olurlar. Sabah kahvaltısını düzenli yapan çocuklar ise; okulda daha enerjik, sinirli davranışlardan uzak ve uyumlu bir halde olurlar. Yapılan çalışmalarda, kahvaltı yapan çocukların yapmayanlara göre her zaman matematik sınavlarında daha yüksek not aldığı gözlemlenmiştir. Kahvaltılara süt, yumurta, zeytin, domates, salatalık, incir gibi gıdalara çeşitlilik olması adına, evde sağlıklı formüllerle yapılabilen yiyecekler de eklenebilir. Salam, sosis gibi işlenmiş gıdalardan olabildiğince uzak kalmakta fayda var.

"Okul çağındaki çocukların beslenme çantalarının sağlıklı olması kadar lezzetinin de ihmal edilmemesi gerekir. Çünkü beslenme çantaları bu şekilde hazırlandığında, çocuklar yanlış atıştırmalıklara ya da cips ve şekerleme gibi yüksek kalorili besinlere daha çok yönelirler."

ÇOCUKLARIN EN SEVDİĞİ YİYECEKLERDEN OLAN SİMİT VE POĞAÇALARI EVDE YAPIN

Evde sağlıklı içeriklerle hazırlanan ve doğru miktarlarda tüketilen poğaçalar, vitamin yönünden oldukça zengindir. Güncel besin analizine göre, yetişkin kadın ve erkeğin ortalama günlük gereksinmeleri düşünüldüğünde; 100 gr. poğaça enerjinin yüzde 16'sını, proteinin yüzde 12'sini, E vitamininin yüzde 16'sını, B3 (niasin) vitamininin yüzde 7'sini, biotin'in yüzde 5'ini karşılıyor. Ev yapımı poğaça, yanında tüketilen söğüş sebzeler ve bir meyve ile birlikte sağlıklı bir içerik olacaktır. Poğaçaları daha da sağlıklı hazırlamak için, tam buğday unu, yulaf ve taze ot gibi içeriklerden de yararlanabilirsiniz.

ÇOCUĞUNUZ ÇÖLYAK HASTASIYSA BUNLARA DİKKAT!

Buğday, arpa, çavdar ve yulafın içinde bulunan gluten proteinine alerjisi bulunan ve hayatları boyunca glutensiz diyetle yaşamak zorunda olan çölyak hastası çocuklarda beslenmede çok daha dikkatli olunmalıdır. Çölyak hastalığı, her şeyden önce deneyimli bir gastroenterolog tarafından kan testleri ve sonucuna bağlı olarak endoskopiyle ortaya koyulur. Çocukların tükettiği her şeyi bilinçli tüketmeleri gerekir. Çölyak hastalığı bulunan çocukların aileleri, gereken vitamin ve mineral alımını iyi öğrenmelidirler. Bunun için de doktor, diyetisyen ve derneklerden yardım almalıdırlar. Örneğin glutensiz un olarak üretilen unların içeriğindeki fazla nişasta alımının önüne geçilmelidir. Daha faydalı tahıllardan oluşan glutensiz diyet uygulamalı, et, sebze ve meyveden asla taviz verilmemelidir.

BESLENME ÇANTALARINA SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR KOYUN

Okul çağındaki çocukların beslenme çantalarının sağlıklı olması kadar lezzetinin de ihmal edilmemesi gerekir. Çünkü beslenme çantaları bu şekilde hazırlandığında, çocuklar yanlış atıştırmalık ya da cips ve şekerleme gibi yüksek kalorili besinlere daha az yönelirler. Ev yapımı kek, simit ve poğaçaların yanı sıra yüksek lifli ekmek ile hazırlanmış, peynirli, ton balıklı ve mevsim yeşilliklerinden oluşan sağlıklı sandviçler, kefir, ayran, taze meyve/sebze suyu, süt, yoğurt, ayran ve meyveler, okul çağındaki çocukların beslenme çantalarında olması gereken temel yiyeceklerdir. Bunun yanı sıra çocukların atıştırması için bu çantalara, ayranlarıyla birlikte kuru meyveler, badem ya da ceviz ile oluşturulmuş paketler, taze ya da kuru meyvelerle yapılmış sütlü ya da yoğurtlu karışımlar, meyve pestilleri ile havuç ve salatalık çubukları eklenebilir.

> "Kahvaltılara süt, yumurta, zeytin, domates, salatalık, ceviz, incir gibi gıdalara çeşitlilik olması adına, evde sağlıklı formüllerle yapılabilen simit ve poğaça da eklenebilir."

TAM TAHILLI EKMEK, MEYVE VE SEBZE GİBİ BİR VİTAMİN KAYNAĞIDIR

Tam tahıllı ekmekten gelen 5 önemli fayda vardır. Öncelikle içeriğindeki kompleks karbonhidratlarla kan şekerini dengede tutar, tatlı isteğini azaltır. B1, B6 ve niasin içermesiyle meyve ve sebze gibi vitamin kaynağı olan tam tahıllı ekmek, sindirim sistemi kanserlerine karşı koruyucudur, doygunluk hissi vermesiyle kilo kontrolünü sağlar ve şişmanlığı önler, kan kolesterolünü düşürüp hipertansiyonu engeller. Tam tahıllı ekmeğe özgü olan vitamin ve mineralleri başka gıdalardan almak mümkün değildir. İçeriğinde B2, B6, B12 ve C vitaminleri ile demir, kalsiyum, niasin, folik asit ve çinko bulunan bol lifli çavdar ekmeğinin faydaları saymakla bitmiyor: 300 gr ekmek alan bir insan günlük ihtiyacı olan enerjinin yüzde 30-36'sını, proteinin yüzde 39-42'sini, demirin yüzde 12-48'ini, kalsiyumun yüzde 9-57'sini, thiaminin yüzde 27-63'ünü, ribofilavinin yüzde 15-27'sini, niasinin yüzde 15-27'sini karşılıyor. Selenyum, yüksek lifli ekmek karışımı ile yapılmış ekmekte oldukça yüksek oranlardadır. Selenyum antioksidan olarak E vitamini ile birlikte hücrelerinizi oksidasyona (paslanmaya) karşı koruyarak kanser, kalp hastalıkları ve diğer sağlık sorunlarının önlenmesinde yardımcıdır.



Banu Topalakçı Salman

PRATİK VE SAĞLIKLI 5 FARKLI BESLENME ÇANTASI ÖNERİSİ...

- **Beslenme Çantalarına:**
  1 bardak süt
  Fındık kremalı ev yapımı simit sandviç (Simidin arasına fındık kreması sürülerek)
- **Beslenme Çantalarına:**
  Peynirli, ton balıklı ve mevsim yeşilliklerinden oluşan sandviç
  Blender'dan geçirilmiş elma + maydanoz suyu
- **Beslenme Çantalarına:**
  Ev yapımı simit
  Böğürtlenli ayran (ayran ve blender'dan geçirilmiş böğürtlenle)
- **Beslenme Çantalarına:**
  Ev yapımı poğaça
  Taze sıkılmış portakal suyu
- **Beslenme Çantalarına:**
  Mini sandviçler
  (zeytin ezmeli ve krem peynirli)
  Domates suyu



Acelecilik, panik atağa sebep oluyor



Panik bozukluğu, çağımızda en çok artma eğilimi gösteren ruhsal rahatsızlıkların başında geliyor. Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Mustafa Sercan ile panik bozukluğu hakkında merak edilenleri konuştuk.

Panik atak, başta panik bozukluğu olmak üzere birçok psikiyatrik rahatsızlıkta ve bazı bedensel hastalıklarda (tiroid bezinin aşırı çalışması, kan şekeri düşüklükleri, enfeksiyon hastalıkları, kansızlık vb.) görülebilen, beklenmedik bir anda, herhangi bir yerde ortaya çıkan, bunaltı, korku ve yoğun endişe karışımı bir nöbet olarak tanımlanıyor. Panik ataklarının, en sık panik bozukluğunda görüldüğüne dikkat çeken Prof. Dr. Mustafa Sercan, "Panik bozukluğu olan kişi, birçok panik atak geçirir. Panik atağı yaşayabileceğine dair yoğun bir korku duyar ve her an panik atak geçireceğine ilişkin bir beklenti içindedir. Bundan kurtulmak ve kendini rahatlatmak için de 'kaçınma' davranışları geliştirir" diyor.

"Kişi, panik atağının bir an önce geçmesini ister. Olağan koşullarda en çok 10 dakika sürecek panik atak, bir an önce geçmesi beklendiğinden hem daha uzun hissedilir hem de uzar. Oysa panik atakların yatışması, süresinin kısalığı, hiçbir şey yapmadan ve telaşlanmadan beklemeye bağlıdır."



"ACELECİLİK, BİR ZORLAMADIR"

"Panik atakları ve panik bozukluğundan korunmak, atakların yinelemesini önlemek için kişinin kendinde yapabileceği değişikliklerin başında acele etmemek yer alıyor" diyen Prof. Dr. Mustafa Sercan, sözlerini şu şekilde sürdürüyor: "Hepimiz hızlı olmak isteriz, ama hızlılıkla acelecilik farklıdır. Hızlı olmak, birim zamanda daha çok sayıda iş yapmak ya da daha uzun bir yolu almaktır. Bir kişi çalışarak, ustalaşarak, güçlenerek hızlı olur. Oysa acelecilik, yapılacakları bir an önce yapma isteğidir. Bu bir zorlamadır."

ATAK SIRASINDA NE YAPILMALI?

Aceleci kişinin panik atak geçirmesi durumunda neler olabileceğine de değinen Sercan, konuyla ilgili açıklamalarına şu şekilde devam ediyor: "Kişi, panik atağının bir an



Prof. Dr. Mustafa Sercan

önce geçmesini ister. Olağan koşullarda en çok 10 dakika sürecek panik atak, bir an önce geçmesi beklendiğinden hem daha uzun hissedilir hem de gerçekten uzar. Oysa panik atakların yatışması, süresinin kısalığı, hiçbir şey yapmadan ve telaşlanmadan beklemeye bağlıdır. Panik atak geçiren kişiler acele ettikleri için panik atakları yineler. Panik atak beklentisi de aceleci kişilerin 'ya panik atak yine olursa' beklentisiyle oluşur. Aceleci kişiler bir an önce rahatlamak istediklerinden panik atak yaşadıkları yerlerden ve durumlardan kaçınırlar. Bunlar da tekil panik atakları panik bozukluğuna dönüştürür."

PANİK ATAKTAN NASIL KORUNABİLİRİZ?

"Sabır, kişinin olgunlaşmasıyla ilgili ölçütlerden biridir" diyen Sercan, panik ataktan korunmanın en önemli yollarından birinin sabır olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Sabır kazanan kişilerin panik atak ve panik bozukluğu riski azalır." Panik atakta ertelemenin de etkisine değinen Sercan, "Olanak ölçüsünde işlerinizi ertelemeyin, zorunlu zaman geldiğinde sıkışırsınız. Bu da işi yapamama korkusu, acelecilik ve telaş demektir. Bundan sonrası panik atak olabilir" diyor. Günlük hayatta yavaşlamanın panik ataktan korunma yollarından biri olduğunu dile getiren Sercan, kişinin aceleci davrandığını fark ettiği her an, yavaşlaması gerektiğine dikkat çekiyor. Sercan, sözlerini şu şekilde tamamlıyor: "Çağımız, herkesi büyük bir yarış içindeymiş gibi hissettiriyor. Yani sürekli birilerini geçmemiz gerekiyormuş gibi… Oysa hiç kimse yapabileceğinden daha çoğunu yapamaz. Üzerimize düşen görev, kapasitemizin tamamını kullanabilmemiz için daha çok çalışarak ustalaşmak."

> "Olanak ölçüsünde işlerinizi ertelemeyin, zorunlu zaman geldiğinde sıkışırsınız. Bu da işi yapamama korkusu, acelecilik ve telaş demektir. Bundan sonrası panik atak olabilir."

PANİK ATAK BELİRTİLERİ NELERDİR?

Panik atağın pek çok belirtisi bulunuyor. Bu belirtilerden en az dört tanesinin görülmesi, uzmanlara göre panik atağın varlığına işaret ediyor.

- Kalp çarpıntısı
- Nefes darlığı ya da boğulma hissi
- Bulantı ya da karın ağrısı
- Göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi
- Terleme
- Soluğun kesilmesi
- Titreme
- Baş dönmesi, düşecek ya da bayılacak gibi olma
- Kontrolünü kaybetme korkusu
- Ölüm korkusu
- Üşüme, ürperme ya da ateş basması durumu
- Karıncalanma ya da uyuşma
- Çevreye ya da kendine yabancılaşma

PANİK BOZUKLUK NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Panik bozukluğun tedavisinde uzmanlar tarafından birçok yönteme başvuruluyor. İlaç tedavisi, psikoterapi, nefes egzersizleri ve fiziksel egzersizler bu yöntemlerin başında yer alıyor. Tüm bunların yanı sıra panik bozukluk teşhisi konan kişiyi hastalığı hakkında bilgilendirmek de önemli tedavi yöntemlerinden biri. Alkol ve uyuşturucu kullanımı, panik atakların oluşmasına neden olan etkenlerden. Bu sebeple alkol ve uyuşturucudan kesinlikle uzak durulmalı, hasta ve hasta yakınları bu konuda bilinçlendirilmeli.

PANİK BOZUKLUK HANGİ SIKLIKTA GÖRÜLÜR?

Yapılan araştırmalar, panik bozukluk hastalığının yaşam boyu yaygınlığının yüzde 1.5-3.5 olduğunu gösteriyor. Sıklıkla genç erişkinlik döneminde görülen panik bozukluğun başlama yaşının 20'li yaşlar olduğu belirtiliyor. Ancak panik bozukluk hastalığı, yaşamın herhangi bir döneminde de başlayabiliyor. Panik bozukluk, kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazla görülüyor.





Kadınların beyni daha çok yoruluyor

Diğer tüm organlarımız gibi beynimiz de yoruluyor ve bu durum bazen unutkanlık, bazen tahammülsüzlük bazen ise konsantrasyon eksikliğiyle kendisini gösteriyor. Sorumlulukların çokluğu ve sürekli bir yerlere yetişme kaygısıyla birlikte artan beyin yorgunluğu, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülüyor. Nöroloji Uzmanı Dr. Yücel Dolu, beyin yorgunluğunu önlemek için yapılması gerekenleri anlattı.

Özellikle bankacılık, muhasebe ve finans gibi ekonomik verilerle uğraşan mesleklere sahip kişilerde görülen beyin yorgunluğu, yoğun tempoyla çalışan herkesi tehdit ediyor. Özellikle sayısal verilerle uğraşan kişiler sayısal hatalar yapabiliyor, konsantrasyonunu kaybedip karar verme yetisini yitirebiliyor. Aşırı iş yükü, teknolojinin maruz bıraktığı bilgi kirliliği, şehir hayatı ve bir şeylere yetişme kaygısının beyin yorgunluğunu artırdığını belirten Nöroloji Uzmanı Dr. Yücel Dolu, bu sorunun erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görüldüğünü ve ilerleyen durumlarda depresyon başta olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlara neden olabildiğini belirtiyor. Plaza ve kapalı ofis gibi çalışma alanlarındaki elektronik cihazlardan yayılan elektromanyetik dalgalar ve cep telefonu sinyallerinin de beyin yorgunluğunu tetiklediğini belirten Dolu, bu sorunun özellikle aşırı iş yükü ve sorumluluk altındaki kişileri tehdit ettiğini söylüyor. Dolu ayrıca dikkati azaltıp kaygı ve stresi çoğaltan beyin yorgunluğunun işteki verimliliği düşürdüğünü de sözlerine ekliyor. Dolu, alkol kullanımı, uyku sorunları, B12, folik asit, demir eksikliği başta olmak üzere vitamin eksikliği ve tiroid hormonlarının yetersizliğinin de yorgunluğa neden olabildiğinin altını çiziyor. Dolu, özellikle çalışan kadınların gerek iş

> “Beyin yorgunluğunun önlenmesi ve giderilmesi için öncelikle strese neden olan faktörlerin azaltılması gerekiyor. Kişi, kendisinde strese neden olan kronik faktörleri keşfederek bunlardan uzaklaşmalı ve dinlenmek için kendisine zaman ayırmalı.”



Uzm. Dr. Yücel Dolu

gerekse evdeki sorumlulukların üzerlerinde oluşturduğu baskıyla beyin yorgunluğuyla daha fazla karşı karşıya kaldığını sözlerine ekliyor. Son yıllarda özellikle büyük şehirlerde yaşayanlarda sıkça karşılaşılan bir sorun olan beyin yorgunluğundan en çok muzdarip olanların başında çalışan kadınlar geliyor. İş hayatının getirdiği yükümlülüklerle birlikte ev ve çocukların sorumluluğu kadınlarda keyifsizlik, halsizlik, isteksizlik, iç sıkıntısı, kas eklem ağrıları, bitkinlik ve halsizlik gibi sonuçlar ortaya çıkarıyor. Unutulmaması gereken işler, ev ve çocukların ihtiyaçlarının planlanması, işteki görev ve sorumlulukların eksiksiz yerine getirilmesi, her şeye yetişme telaşı özellikle mükemmeliyetçilikle birleştiğinde beyin yorgunluğu belirtileri daha belirgin bir şekilde ortaya çıkıyor. Beyin yorgunluğunun fiziksel etkileri olabileceğini de belirten Uzman Dr. Yücel Dolu, baş ve göğüs ağrıları, kramplar, el-ayak uyuşması, kas ve eklem ağrıları, baş dönmesi, kulak çınlaması gibi sonuçların görülebileceğini vurguluyor.

BEYİN YORGUNLUĞUNU ÖNLEMEK İÇİN NE YAPMALI?

Beyin yorgunluğu sorunuyla karşı karşıya kalan kişilerin kendisindeki değişiklikleri unutkanlık, tahammülsüzlük, olaylar karşısında ani tepkiler verme, konsantrasyon ve dikkat eksikliği, dalgınlık, çabuk sinirlenme olarak tanımladığını belirten Uzm. Dr. Dolu, “Beyin yorgunluğunun önlenmesi ve giderilmesi için öncelikle strese neden olan faktörlerin azaltılması gerekiyor. Kişi, kendisinde strese neden olan kronik faktörleri keşfederek bunlardan uzaklaşmalı ve dinlenmek için kendisine zaman ayırmalı.” diyor. “Zaman zaman şehir dışına çıkıp kısa da olsa seyahatler yapmak, rutin yaşamın dışına çıkıp örneğin arada bir iş çıkışında tiyatro veya sinema gibi çeşitli etkinliklere gitmek, yorgun hissettiğimizde ‘hayır’ demeyi bilmek yorgunluğu önlemede yardımcı olur.” diyen Dolu, bunların yanı sıra uzun süre aralıksız çalışmak yerine arada bir nefes almak için açık havaya çıkıp dinlenmek, cep telefonu - tablet gibi teknolojik aletleri yoğun kullanmaktan kaçınmak, çalışma ortamını sık sık havalandırıp şartları iyileştirmenin de beyin yorgunluğunu tedavi etmede rol oynadığını belirtiyor. Dolu ayrıca, iş dışında kalan zamanlarda spor veya müzik gibi aktiviteler için zaman ayırmak ve B12 ve demir takviyesi almanın da yorgunlukla ilgili şikayetleri önlediğini sözlerine ekliyor.

> Hobiler edinmek ve bunları mümkünse diğer insanlarla birlikte sosyal bir ortamda gerçekleştirmek beyin yorgunluğunu gidermede etkili rol oynuyor.



DURUN VE DİNLENİN!

Beyin yorgunluğunu önlemede en önemli faktörlerden birinin, iş dışında kalan zamanlarda beyni dinlendirecek uğraşlarda bulunmak olduğunu söyleyen Uz. Dr. Yücel Dolu, “İlgi duyulan alanlarda faaliyetlerde bulunmak ve üretmek, genel anlamda psikoloji üzerinde de olumlu etki yapıyor. Hobiler edinmek ve bunları mümkünse diğer insanlarla birlikte sosyal bir ortamda gerçekleştirmek beyin yorgunluğunu gidermede etkili rol oynuyor. Toprakla uğraşmak, bir enstrüman çalmak, resim - ahşap boyama - ebru vb. el sanatlarıyla uğraşmak, stresten arınmaya ve dolayısıyla da durup dinlenmeye yardımcı oluyor.” diyor.

ALKOL KULLANIMI YORGUNLUĞU TETİKLİYOR

Alkol kullanımının çeşitli nörolojik komplikasyonlara yol açtığının altını çizen Nöroloji Uzmanı Dr. Yücel Dolu, alkol kullanımının beyin fonksiyonlarını baskıladığından yorgunluğunu tetikleyen unsurlar arasında yer aldığını vurguluyor. Unutkanlık, zihin bulanıklığı gibi çeşitli bellek sorunlarına neden olan alkol, çeşitli hafıza ve bunama bozukluklarına yol açıyor. Uyuşturucu madde kullanımının da tıpkı alkol gibi algı fonksiyonlarını olumsuz etkilediğini belirten Uzman Dr. Dolu, bu alışkanlıkların beyin fonksiyonlarını geri dönüşümü olmayacak şekilde bozabileceğini sözlerine ekliyor.

YAŞAM









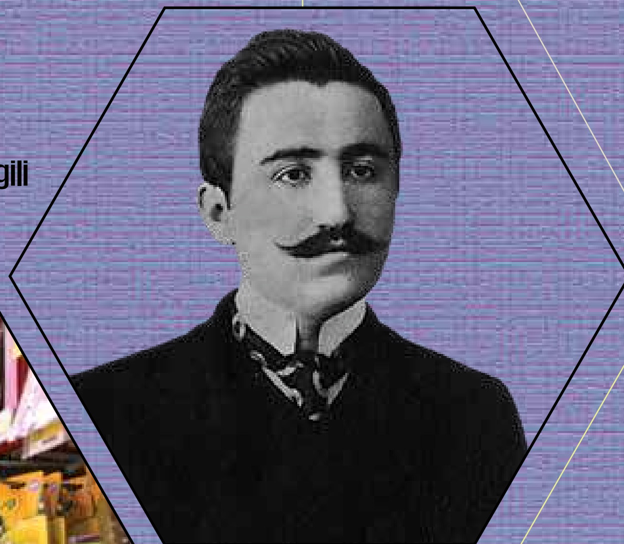
RENKLERİ VE ZEVKLERİ TARTIŞIYORUZ

2007 yılından bu yana bireyler ve kurumlarla birebir renk seansları gerçekleştiren Kişisel ve Mimari Renk Danışmanı - Eğitmeni Oya Komar ile bir araya geldik.

ÖNCÜ BİR BİLİM İNSANI:
ORD. PROF. DR. MAZHAR OSMAN USMAN

OKULLAR AÇILIYOR

Okul alışverişinin olmazsa olmazlarından ilk kez okula başlayacaklara eğitim-öğretim yılına hazırlıkla ilgili her detayı bir araya getirdik.











31 Ağustos 1951 tarihinde vefat eden Mazhar Osman'ı ölümünün 66. yılında saygıyla anıyoruz...

RENKLERİ ve ZEVKLERİ TARTIŞIYORUZ

Hani bazı renkleri kendimize yakıştırır, bazılarını yakıştırmayız ya, bu konu zannettiğimizden çok daha derin. Cilt tipimiz, alt tonlar, üst tonlar, renk aileleri, uygun desenler derken kendimizi onlarca seçenekle dolu bir dünyanın içinde buluveriyoruz… İşin doğrusunu öğrenmek için 2007 yılından bu yana bireyler ve kurumlarla birebir renk seansları gerçekleştiren Kişisel ve Mimari Renk Danışmanı - Eğitmeni Oya Komar ile bir araya geldik.

Bensu KAYA
Fotoğraflar: Koray IŞIK

Toplumumuzda genellikle renk ve yaş ilişkisi gözetilir… "Şu yaşta şu renk giyilir; bu yaştan sonra şu rengi mi giyeceğiz?; Koskoca insan şu rengi giyse ayıp değil mi?" gibi sözler söylenir… Bu fikirlere katılıyor musunuz? Sizce böyle düşünmek ne kadar doğru ya da yanlış?

Harika bir soru ile başladık röportaja, teşekkür ederim. Açık konuşmak gerekirse, ülkemizde, yaştan bağımsız olarak da kişilerin giydiği renkler maalesef çok eleştirilebiliyor. Kendi seçimi ile paralel olmayan seçimlere, eleştirel yaklaşanların sayısı azımsanacak gibi değil. Danışanlarımın bir yarısı "iddialı olmamak, göze batmamak, riskli bir seçim yapmamak" adına, tabire katılmasam da "güvenli" diye düşünülen koyu renklere kendini hapsediyor. Görüntüsünü sabote ederken, ruhunu ve hatta bedenini besleyecek faydalı ışıktan



filtreleyeceği renk ve tonlardan da kendisini mahrum ediyor. Bu seçimin ardında genelde "Başkası ne der?" endişesi var. Başkalarının her konuda ve her kişi hakkkında fikir yürütebildiği toplumlarda, haklı sayılabilecek bir endişe bu. Yetişme çağından itibaren kişiyi şekillendiriyor, farklılıkları öne çıkartmak yerine maalesef törpülemeye, tek tip olmaya, kalıba girmeye zorluyor. Bireye verilen önem; eğitim, sosyal yaşam, sanat aracılığıyla toplum kültüründe desteklendiği sürece, kişilerin özgüveni yükselir düşüncesindeyim. Özgüveni ve özsaygısı yüksek birey için de kendini gerçekleştirmek, kendi potansiyeline ulaşmak birincil sırada olur. Gözlemlediğim kadarıyla, kendini yetersiz gören bireyler, farklılıklardan ilham alıp ilerlemek yerine, yerlerinde saymayı yeğleyerek, farklı olanı aşağı çekmeye meyilli. Malum, bunun en kolay yöntemi de eleştirmek. Hayatlarını başkalarının ne düşüneceği üzerine kurgulayan toplumlarda genel durum maalesef sadece renk kullanımı değil, farklı alanlardaki seçimlerde de bu şekilde.

Kısıtlamalara katılmadığınızı anlıyorum... Yaş ve renkler ilişkisini değerlendirecek olursak nasıl bakarsınız?

Evet, sorunuza dönecek olursam 3 başlık altında yaş konusuna değinebiliriz. Yaş kendini tanımayı, deneyimler kendine güvenmeyi ve kendini

ifade etmekten çekinmemeyi beraberinde getiriyor. Bu eşikten geçilince de, çevrenin eleştirilerini görmezden gelebilmek kolaylaşıyor. Aslına bakarsanız, fabrika ayarlarımızın öngördüğünü, ancak ileri yaşta uygulayabiliyoruz, kendimize gecikmeli izin veriyoruz. Kültür ve coğrafi şartlar da bu konuda bir avantaj veya kısıt olabiliyor. Örneğin Hindistan, Afrika ve Güney Amerika ülkelerinde renkli giyim, yaş sınırı olmaksızın kendini gösteriyor. Son olarak da belirtmek isterim ki, yaş aldıkça gözlerde renkleri ayrıştıran koniler yıpranıyor. Bu da sıcak ve kendini daha çok gösteren renklerin tercih edilmesi anlamına geliyor. Kişilerin ihtiyaçları doğrultusunda renk seçimi yaptıklarını bilmek ve saygı duymak gerekiyor.

Renk analizlerini nasıl yapıyorsunuz? Nelere dikkat ediyorsunuz? Renkler üzerinde mi, tonlar üzerinde mi duruyorsunuz?

Herkes her rengi giyer ancak herbirimize yakışan kırmızı, mavi, yeşil tonu farklıdır diyerek başlayalım. Her birimiz, kabaca 4 renk ailesinden birine dahiliz. Bu renk grupları da, ilgili mevsimde doğada gördüğümüz renk paletinden ilham alınarak isimlendirilmiş. Tonların farklılığı sıcak veya soğuk alt tonlu oluşlarından, netlik veya yumuşaklıklarından kaynaklanıyor. Renk analizi seansında, yaklaşık 2 saatlik bir süreçte, ayna karşısında kumaş yansımalarını değerlendirdiğim, kişinin cilt tonunu değiştiren tonları elemek suretiyle bir çalışma yapıyoruz. Cildi karartmayan veya



Yüzlerce kişiye renk analizi yapan Oya Komar'a, "Ya sizin renkleriniz?" diye sorduğumuzda şunları söylüyor: "Canlı renkler kullanmıyorum, çünkü önüme geçiyor. Benden rol çalıyorlar. Bu nedenle soğuk alt tonlu yumuşak renkleri ve küçük desenli kumaşları tercih ediyorum. Pembe, mor ve mavi, birincil renklerim."

sarartmayan - her ikisi de yorgun ve hasta intiba bırakır - renk ailesine ulaştığımızda danışanımın renk paleti ortaya çıkmış oluyor. Seans sonunda danışanıma teslim ettiğim renk kartelası her ne kadar kişiye özel tüm renkleri sunuyor ve hepsi iyi görünüme yardımcı oluyorsa da, danışanlarımın kendilerini doğru ifadesi için, kişiliklerini de yansıtabildikleri bazı renkler diğerlerinden daha tercih edilebilir oluyor.

Genel olarak kumral, esmer, sarışın gibi nitelikleri göz önüne alarak "kendimize yakışan rengi" bulmak mümkün mü?

Üzülerek "neredeyse sıfır ihtimal" diye yanıt vereceğim. Bunun nedeni, renk analizinde "cilt üst tonu" (buğday, porselen, zeytuni, esmer vb) yerine "cilt alt





"Beynimizin müzik, film ve moda endüstrileri ile yıkandığı, bizi yansıtmayan kişi ve ürünlere özendirildiğimiz bu dönemde, farklılıklarımızı onurlandırmamız gerektiğini düşünüyorum. Sunulanı beğenseniz de, üzerinizde benzer etkiyi yapma olasılığı % 8 seviyelerindedir."





tonu"nun (cilt katmanlarındaki pigment dağılımları) olması. Hem bizzat defalarca deneyimlediğim hem de literatürden takip ettiğim kadarıyla, aynı ten rengine sahip olan tek yumurta ikizleri dahi, % 99 olasılıkla birbirlerinden farklı renk gruplarında. Tanıdığınız ikizler varsa, mizaçlarının da ne kadar farklı olduğunu gözlemlemişsinizdir.

Mizaçların da giydiğimiz renk tonları ile bağlantısı var, öyle mi?

Evet. Vücudumuzdaki baskın salgılar vücudumuzun işleyişini belirlerken, hayata yaklaşımımıza dair de birtakım sinyaller veriyor. Kimimizin nabzı diğerlerinden düşük, doğal olarak tepkilerimiz diğerlerinden yavaş. Kimimiz hızlı kan akışı ile daha hızlı karar alıp, daha hızlı uygulamaya geçiyoruz. Mizacımız, beden tipimiz, yakışan renklerimizle birer paket programa sahibiz diye düşünüyorum. Ve bu programdan en iyi faydayı sağlayabilmek adına renk kodumuzu bilmemiz gerektiğini… Sezgisel olarak kısmen meyilliyiz yakışan renklerimizi seçmeye, ama edinilmiş hatalarımız çok. Renk grupları içinde de hem beden tipleri, hem zayıf organlar, hem mizaçlar birbirine benzerlik gösteriyor. Örneğin mizaçlara paralel tedavi uygulamalarından, günümüzde dahi faydalanılıyor. Bu kadim disiplinde de, kişinin soğuk veya sıcak alt tonlu olması gibi bizim sistemle ortak parametreler var. İşin tıbbi boyutu uzmanlığım değil elbette, ancak özellikle İbn-i Sina eserlerinden merakımı giderebiliyorum. Yediğim bir şeyin başkasında olumlu etkisi varken, beni neden sarstığını anlayabiliyorum.

Renk analizleri kişilerin hayatına ne katıyor? İlk duyduğumuzda "Buna ne gerek var?" diye düşünebiliriz… Bir kez renk analizi yaptırdığımızda hangi avantajlara sahip oluyoruz?

Önerilen tonlar paralelinde giyim, aksesuar, makyaj ve saç tonları seçildiğinde sağlıklı, çekici

görüntünün yanısıra, iletişimi de kuvvetlendiren bir sonuç ortaya çıkıyor. "Yakıştı mı, yakışmadı mı" endişeleri sonlanıyor, doğal olarak beraberinde kendine güven artıyor. Çoğumuzun gardırobu "Bir gün belki giyerim" diye düşünülen ancak içinde rahat olmadığımız için giyilmeyen nice kıyafetle dolu. Aynı şekilde makyaj çantalarında kullanılmayan birer servet yatıyor. Tonları tanımlamayı öğrenince bu fazlalıklara yol görünüyor ve yeni alışverişlerde bu hatalar tekrarlanmıyor. Alışveriş sürecini, alışveriş bütçesini ve gardırop yönetimini çok rahatlatan, aynı zamanda hız kazandıran bir "kişiye özel renk formülü" diyebiliriz.

Sizce iyi ve doğru giyinmenin maddiyatla ne derece ilgisi var?
Sanırım renkler söz konusu ise hiç yok diyeceğim. Hatta doğru tonlar kullanıldığında, imitasyon ürünlerin gerçek görünme ve maalesef yanlış tonlarda, yüksek kaliteli ürünlerin ucuz algılanma ihtimali de yüksek. Ancak yüksek kalite işçilik, kumaş vb. dediğiniz zaman elbette maliyetler yükseliyor.

Kişisel renk analizini evlerimiz başta olmak üzere yaşadığımız tüm mekanlarda da yaptırabiliyor muyuz?
Tabii, yeter ki günışığı alan bir mekan, farklı tonlarda kumaşlar ve bir ayna olsun. Tonları ayrıştırabildikten sonra, her ne kadar kendimize objektif olmamız kolay değilse de, arkadaşlarımızın ailemizin yardımıyla analizi kendi kendimize de yapmak mümkün. Cilt rengini sarartan ve karartan tonlar, uzak durmamız gerekenler. Bazı renklere dair önyargıları kırmak gerekiyor. Örneğin sarıdan hoşlanmıyorsanız elbette giymeyin, ama renk grubunuzu belirlerken bu renkten de yardım alın. Civciv sarısı veya limon sarısının cildinizden yansıması farklı olacaktır, gözlemleyin.

"Mizacımız, beden tipimiz, yakışan renklerimizle birer paket programa sahibiz diye düşünüyorum. Ve bu programdan en iyi faydayı sağlayabilmek adına renk kodumuzu bilmemiz gerektiğini… Sezgisel olarak kısmen meyilliyiz yakışan renklerimizi seçmeye, ama edinilmiş hatalarımız çok."



Elbette profesyonel yardım almak da bir çözüm. Ekim 2017 itibarıyla 2 eğitmen olarak 5 günlük hızlandırılmış "Renk ve Stil Danışmanlığı" programımıza başlamayı düşünüyoruz.

Bazı günler elimiz ister istemez gardıropta belli renklere kayar; bunun nedeni nedir acaba?
Tespitim o ki, giyim için güne özel seçtiğimiz renkler, az önce bahsettiğimizin aksine, renkten yardım alıp motivasyonu yükseltmek yerine, mevcut ruh halimizi çevremize yansıtmak üzere yaptığımız seçimler. Yeri geldiğinde başkaları ile iletişimi kapatmak, yeri geldiğinde sosyalliğimizi yansıtmak doğrultusunda.

Renkler hayatımızda tahminimizin üzerinde bir etkiye sahip görünüyor…
Renkleri kanıksadığımız için bazen görmezden gelebiliyor, üzerinde çok düşünmeyebiliyoruz.
Bireysel olarak bizi ne kadar etkilediğinin farkında olmak için gözlemleyip kaydını tutabilirsek, renklerin gücü ile kendimizi, algılanışımızı, ilişkilerimizi yönlendirme gücüne de sahip oluruz kanımca.
Renkler ve zevkler tartışılmaz cümlesine sık denk geliyoruz, ama sohbetimiz aksini iddia etti. Renkler ölçülebildiği için tartışılır, beğeniler ise rahatlıkla sınıflandırılır diyelim.

OKULLAR AÇILIYOR

Her sene eylül ayında, öğrencilerle birlikte anne-babaları da okul heyecanı sarıyor. Okul alışverişinin olmazsa olmazlarından ilk kez okula başlayacaklara tavsiyelere, okul fobisini yenmek için önerilerden odasında yapacağınız değişikliklere kadar yeni bir eğitim-öğretim yılına hazırlıkla ilgili her detayı bir araya getirdik.





MİNİ MİNİ BİRLER… Doğumu daha dün gibi... Ne zaman konuştu, ne zaman yürüdü, ne zaman sizi bile şaşırtan o büyük cümlelerini kurmaya başladı hatırlamıyorsunuz değil mi? Bir düşüp bir kalktığı ilk adımlarının, yarım yamalak söylediği ilk kelimelerinin üzerinden nasıl bu kadar zaman geçti inanamıyorsunuz. Bir zamanlar onun için okul hazırlığı yapacağınız günler çok uzakta görünüyordu, oysa bakın o günler geldi çattı bile… Her anne-baba çocuğu için en iyisini ister, okul hayatına güzel bir başlangıç yapmasını, başarılı olmasını ama en önemlisi de mutlu olmasını. İlkokula başlama dönemi hem anne-babalara hem de çocuklara heyecan verici bir deneyim yaşatırken, kimi zaman zor ve kaygı verici de olabilir. Oysa bu süreci sorunsuz atlatmak hatta keyifle geçirmek mümkün. Okula başlama döneminde yaşanan zorluklarla baş edebilmek için hazırlık aşamasında yapılması gerekenler var.

MUTLULUK, MERAK, HEYECAN, KAYGI VE KORKU… HEPSİ BİR ARADA…

Kreş ve anaokulu deneyimi olan çocuklar diğerlerine oranla okula çok daha kolay adapte olabiliyor. Okul öncesi eğitimin en önemli faydalarından bir tanesi de çocuğun ilkokula başlama dönemini nispeten daha kolay atlatmasına yardımcı olması. Anaokulu deneyimi olan çocuklar için tek fark, okulun oyun oynanan bir yer olmaktan çıkıp derslerine ve sorumluluklarına daha fazla yönelecekleri bir yer olması. Çocuğun alıştığı ortamdan ve kendisini kabul ettirdiği bir okuldan ayrılarak başka bir ortama girmesi, farklı duyguları aynı anda yaşatırken olumsuz tepkiler de ortaya çıkarabiliyor. Mutluluk, merak, heyecan, kaygı, kor-

ku gibi birçok duygu bir arada yaşanırken çocuk, “Bu bina çok büyük, kaybolur muyum?”dan “Dersler ne kadar uzun. Dışarı çıkıp oynasam…” a kadar onlarca soru ve düşünceyi aklından geçiriyor. Ebeveynlerinden ayrı kalma ve terk edilme korkusu, başarısız olma endişesi gibi duygular yaşayan çocuğa anlayışlı olduğu kadar kararlı da yaklaşmak gerekiyor.

OKULA HAZIRLIĞIN EN KEYİFLİ HALİ: OKUL ALIŞVERİŞİ

Okula adaptasyon süreci yaşayan çocukların en büyük mutluluk kaynağı, işin belki de en eğlenceli tarafı kuşkusuz ki okul alışverişi. Bu alışverişi keyifli kılmanın yolu ise bu alışverişi anne-baba ve çocuğun güzel anılar paylaşacağı keyifli bir etkinlik haline getirmek. Rengarenk kalemler, silgiler, kalemtıraşlar, kalem kutuları, cetveller, boya kalemleri ve daha niceleri bu keyifli alışverişin eşlik edicileri arasında yer alıyor. Rengarenk kırtasiye reyonları arasında gezerken çocuğunuzun sevdiği ürünleri satın alarak onu heveslendirip öğrencilik konusunda heyecan duymasına yardımcı olabilirsiniz. Alışveriş öncesi bir ihtiyaç listesi hazırlayın; böylece ihtiyaç dışı alınacakların da önüne geçmiş olursunuz. Anne-babalar da kırtasiyelerde en az çocuklar kadar keyifle vakit geçiriyor; çocuğunuzla birlikte geçireceğiniz bu güzel anların tadını çıkarın. Okul alışverişi, ilk kez okula başlayacak minikler için daha da anlamlı; öyle ki bu keyifli aktivite okula dair kaygı ve tüm diğer olumsuz duyguların önüne geçebilir.

Okul öncesi eğitimin en önemli faydalarından bir tanesi de çocuğun ilkokula başlama dönemini nispeten daha kolay atlatmasına yardımcı olması. Anaokulu deneyimi olan çocuklar için tek fark, okulun oyun oynanan bir yer olmaktan çıkıp derslerine ve sorumluluklarına daha fazla yönelecekleri bir yer olması.



SAHİP OLMA BİLİNCİ KAZANDIRMAK

Okula yeni başlayan çocukların sahip olma bilinci tam olarak oluşmadığından çocuklar, arkadaşına ait bir eşyayı, örneğin bir kalemi beğenerek eve getirebilirler. Böyle durumlarda anne-babalar, eve gelen eşyanın arkadaşına ait olduğunu, onu alamayacağını ve hemen ertesi gün okula götürerek arkadaşına geri vermesi gerektiğini açıklamalı ve bunun takibini yapmalı. Anne-babalar aynı tutumu çocuklarının bazı eşyaları eksik olduğunda da göstermeli.



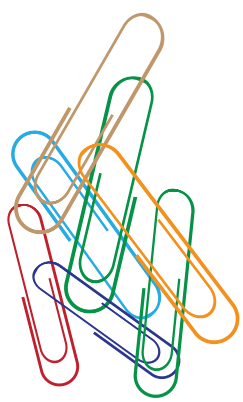
> **OKUL ÖNCESi ODASINI** MÜMKÜN OLDUĞUNCA **SADE VE FAZLALIKLARDAN ARINMIŞ** HALE GETiRMENİZ KAFA KARIŞIKLIĞI VE **DİKKAT EKSiKLİĞİNi ÖNLEMEYE YARDIMCI OLUR.**



RENGARENK BİR DÜNYA: OKUL ÇANTASI

Kurşun kalemler, silgiler, boyalar, defter kapları, abaküsler, atlaslar… Okul çantaları her ne kadar zamanın ruhuna ayak uydursa da bazı efsanelerin hayatımızdaki yeri hiç değişmiyor. Ders zilinin çalmasıyla birlikte kırtasiyelerden, kitapçılardan, mahalle aralarındaki küçük dükkanlardan yeniden hayata sızacak bu klasikler. Bir okul çantası, içine aldığı tüm bu renkli dünyayla birlikte okul heyecanını simgeliyor. Peki sağlıklı okul çantası nasıl olmalı? Her şeyden önce hafif olmalı ve rahat taşınabilmesi için askılarının geniş ve sünger destekli, sırt kısmının da yumuşak olması gerekiyor. Askı boyu doğru ayarlanmalı; gevşek askılı ve çok düşük olan çantalar sırta binen yükü daha da arttırıp; sağlıksız bir duruş oluşturabilir. Çantanın birden fazla bölmeye sahip olması kullanım avantajı sağlarken ağırlığın da eşit olarak dağılmasına yardımcı olur. Tekerlekli sırt çantaları ağırlığı önleme anlamında iyi bir seçenek olmasının yanı sıra merdiven çıkmakta zorluk ve koridorlarda düşme tehlikesi yaşatabilir.





Kurşun kalemler, silgiler, boyalar, defter kapları, abaküsler, atlaslar… Okul çantaları her ne kadar zamanın ruhuna ayak uydursa da bazı efsanelerin hayatımızdaki yeri hiç değişmiyor.

ODASINDA ÇALIŞMA ALANI OLUŞTURUN

Odasında tüm değişiklikleri yaparken onun fikri ve istekleri doğrultusunda yapmayı ihmal etmeyin. Bu hazırlığın ilk aşaması fazlalıklardan kurtulmak olmalı. Çalışma masasının gündüz günışığı alacak şekilde konumlanmasına özen gösterin. Ayrıca bu masa üstünde oyuncak gibi dikkat dağıtıcı nesneleri bulundurmaktan kaçınmalısınız. Çocuğun çalışma sırasında ihtiyaç duyacağı materyallere kolayca ulaşması ve otururken rahat etmesi çalışma masasında dikkat edilmesi gereken diğer unsurlar arasında yer alıyor. Çalışma esnasında rahat etmeyen çocuk sık sık ayağa kalkıp motivasyonunu kaybedebilir. Bunun yanında çalışma bölümünde görüş alanında yer alan bilgisayar, televizyon gibi uyarıcıları kaldırmalısınız. Odayı mümkün olduğunca sade ve fazlalıklardan arınmış hale getirmeniz kafa karışıklığı ve dikkat eksikliğini önlemeye yardımcı olur.



Yeşilay Cemiyeti'nin kurucusu Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Usman'ın hayatı pek çok başarıya sahne oldu. Adı psikiyatriyle özdeşleşen Mazhar Osman, tıp alanında önemli başarılara imza attı. 31 Ağustos 1951 tarihinde vefat eden Mazhar Osman'ı ölümünün 66. yılında saygıyla anıyoruz…

ÖNCÜ BİR BİLİM İNSANI: ORD. PROF. DR. MAZHAR OSMAN USMAN

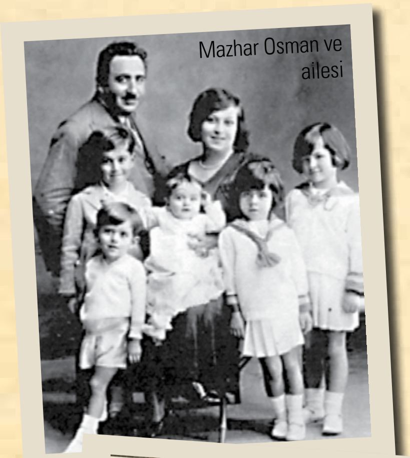


Billur YILMAZ

Doğum adıyla Yusuf Mazhar Osman, 5 Mayıs 1884'te, o zamanlar Osmanlı Devleti'nin sınırları içinde yer alan Batı Trakya'daki Meriç Nehri kıyısındaki Sofulu'da dünyaya geldi. Annesi Çerkes Süleyman Bey'in kızı Atiye Hanım, babası ise Ziraat Bankası'nda memur olan Osman Zühtü Efendi'ydi.

BAŞARILI BİR ÖĞRENCİLİK HAYATI

Kırkkilise Şubesi'ne tayin için gittikleri beldede Mazhar Osman, iptida ve rüştiye eğitimlerini tamamladı; babasının Üsküdar Şubesi'ne tayiniyle birlikte Üsküdar Mülki İdadisi'ne başladı. Buradan birinci olarak mezun olduktan sonra mülkiyeye gitmek istese de maddi sorunlar sebebiyle gidemedi. Tıbbiye-i Askeriye'ye girdi. Yoksul olan ailesine katkı sağlamak için hem okudu hem çalıştı. Babası Ziraat Bankası'ndaki işini kaybettiğinde Mazhar Osman'ın askeri tıbbiyeye devam edebilmesi için para şarttı. Bir hocasının tavsiyesi üzerine Mazhar Osman, defnedilmeyi bekleyen ölülerin başında tutmaya başladığı gece nöbetleriyle cüzi paralar kazandı. Sonrasında girmek istediği kadın doğum ve dahiliye branşlarına alınmayınca Tıbbiye Mektebi'nde son sınıftayken Raşit Tahsin isimli hocasının yönlendirmesiyle akliye-asabiye branşını seçti. O dönemde bu alan hiç gelişmemiş olduğu için yakınları bunu bir zeka intiharı olarak görüp karşı çıktı. 1904'te "tabip yüzbaşı" rütbesiyle diplomasını aldı. Hicaz'a tayini çıktı ama bir sene ertelendi. Bir yıl Gülhane Askeri Hastanesi Akliye Servisi'nde staj yaptı. 1905'te Hicaz'a gitmesi yeniden söz konusu oldu fakat hocası Raşit Tahsin devlet ricalinden birisiyle İsviçre'ye gittiğinden, Mazhar Osman hem Askeri Tıbbiye'de hem de Gülhane Tatbikat Mektebi ve Seririyat Hastanesi'nde ruh ve sinir hastalıkları hocası oldu. Meşrutiyet'in yeniden ilan edildiği 23 Temmuz 1908'de Almanya'ya, Münih ve Berlin üniversitelerine gitti. Almanca öğrendi ve psikiyatri



Mazhar Osman ve ailesi





Yeşilay Yönetim Kurulu Üyeleri

üzerine tıp eğitimi aldı. 1911'de döndü ve Gülhane Askeri Hastanesi Emkaz-ı Akliye Kliniği'nde görev almaya başladı. Bir sene sonra askeri hekim olarak Balkan Harbi'ne katıldı. Gezici hastane başhekimi olarak Lüleburgaz ve Çatalca cephelerinde harp sahalarında koleraya karşı verilen mücadeleye katıldı.

DÖNEMİN ÖNEMLİ İSİMLERİYLE ÇALIŞTI

Mazhar Osman, 1910'da muayenehane açtı. 1911-1912 Trablusgarp Harbi öncesinde tekrar gittiği Berlin'de Prof. Ziehen ve Oppenheim ile çalıştı. İstanbul'a döndüğünde Gülhane'den akliye, asabiye, kadın doğum ve anatomi derslerinin kaldırıldığını öğrenen Mazhar Osman, Gülhane'den ve askeriyeden istifa etti. 1914'te Haseki Hastanesi'nin başhekimi oldu. 1. Dünya Savaşı'nın başlaması üzerine binbaşı rütbesiyle askere alındı ve Haydarpaşa Askeri Hastanesi'nde akliye ve asabiye mütehassıslığına atandı. Buradayken akıl hastası numarası yapanları açığa çıkararak onları askere sevk etmekle uğraştı. Haydarpaşa Askeri Hastanesi'nde Tevfik Fikret ile samimi oldu. Savaş nedeniyle İstanbul'a dönen Abdülhak Hamit'i tedavi etti. Neyzen Tevfik de hastaneye gelenler arasındaydı.

HAYATININ DÖNÜM NOKTASI: MONDROS MÜTAREKESİ

1917'de Şişli Fransız Hastanesi (Fransız La Paix) Akıl ve Sinir Hastalıkları Bölümü Şefliği'ne atanmıştı. 1918'de imzalanan Mondros Mütarekesi, Mazhar Osman'ın hayatında dönüm noktası oldu. La Paix yeniden Fransızlar'a verildi ve Haydarpaşa Askeri Hastanesi boşaltıldı. Mazhar Osman La Paix'deki başhekimlik görevine devam etti. 1919'da Toptaşı Bimarhanesi Başhekimliği'ne atandı. Aynı sene, başyazarı olduğu İstanbul

Mazhar Osman, eski tedavi yöntemlerinin yerini çağdaş tedavi yöntemlerinin almasında, hekimlik dalının gereken ilgiyi görmesinde ve yeni kadroların bu yönde özendirilmesinde önemli rol oynadı.



Seririyatı Dergisi'ni çıkardı ve bu dergi 32 yıl boyunca yayımlandı.

HİLAL-İ AHDAR KURULUYOR

Birinci Dünya Savaşı sırasında İtilaf devletlerine karşı direnişin ve milli mücadelenin devam ettiği sıralarda bağımsızlığa karşı savaş açmış olan istiklal mücadelesi, fiziki mecralarda olduğu kadar manevi mecralarda da sürdürülüyordu. Anadolu'daki istiklal mücadelesini kıracak bir sosyokültürel yozlaşmanın önüne geçilmesi amacıyla, başta alkol olmak üzere diğer bağımlılık yapıcı maddelere ve yaşam unsuruna dair bilinç uyandırmak üzere Mazhar Osman Usman ve arkadaşları Hilal-i Ahdar Cemiyetini kurdular. 5 Mart 1920'de kurulan Hilal-i Ahdar, ilk önce "Yeşil Hilal" ve sonra da "Yeşilay" isimlerini kullanmıştır. Mazhar Osman ardından 1920'de Zeynep Kamil Hastanesi'ne nakledilen Akıl ve Sinir Hastalıkları Bölümü Şefliği'ne getirtilmiştir. 1922'de ise Zeynep Kamil ve Toptaşı hastaneleri başhekimi olmuştur.

TIP ALANINDA BİRÇOK İLKE İMZA ATTI

Hükümet, Toptaşı Bimarhanesi'nde tedavi edilen hastalara Bakırköy'deki Reşadiye kışlalarını tahsis etti. Mazhar Osman, örneklerini Avrupa'da gördüğü insancıl, modern ve ilmi akıl hastanesinin bir örneğini nihayet Türkiye Cumhuriyeti'nde hayata geçirme şansını buldu. Sürdürdüğü çalışmalar sonucu 1927'de Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'ni kurarak uzun yıllar başhekimliğinde bulundu. Bu hastane bir dönem "Mazhar Osman Hastanesi" adıyla anıldı. 1933'te ordinaryüs profesör oldu ve İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği Başkanlığı'na getirildi. 1941'de başhekimliği bıraktı ve öğretim üyesi olarak çalışmalarını sürdürdü. Mazhar Osman, birçok yurt dışı sağlık kuruluşunun onur üyeliğine seçildi. Türk Nöropsikiyatri Cemiyeti gibi sağlık gibi sağlık derneklerinin kurucusu olan Mazhar Osman, çeşitli mesleki eserler yazdı.
31 Ağustos 1951 tarihinde şeker hastalığı ve nefes darlığı yüzünden İstanbul'da vefat etti. Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Usman, Türkiye'de akıl ve sinir hastalıkların çağdaş yöntemlerle tedavisinde öncülük eden, Türkiye'de ilk modern ruh sağlığı hastanesini kuran Türk hekimi unvanına sahip, büyük bir isimdir.

> "**ORD. PROF. DR. MAZHAR OSMAN USMAN,** 5 MART 1920'DE YEŞİLAY CEMİYETİ'Nİ, 1927 YILINDA BAKIRKÖY RUH VE SİNİR HASTALIKLARI HASTANESİ'Nİ KURDU."

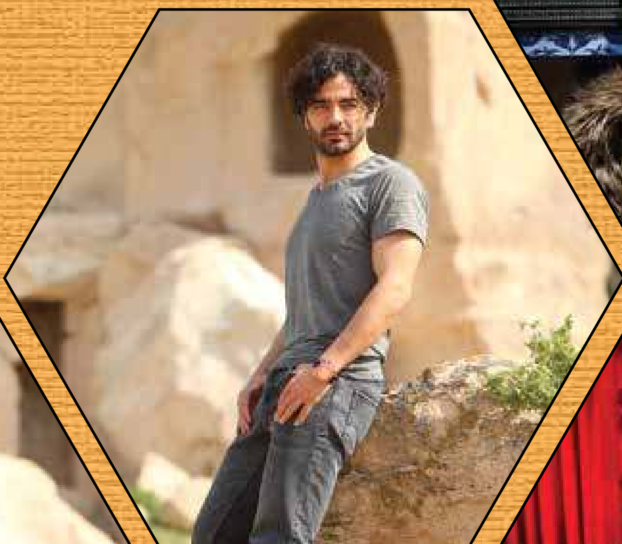
KÜLTÜR



KÜÇÜK AYASOFYA MEDRESESİ'NİN AHŞAP BASKI USTASI: TAHSİN İSTENGEL

CANKURTARAN VE KADIRGA SEMTLERİ ARASINDA BULUNAN KÜÇÜK AYASOFYA CAMİİ'NİN HEMEN YANI BAŞINDAKİ KÜÇÜK AYASOFYA MEDRESESİ'NE GİDECEĞİZ SİZİNLE.







OSMAN KARAKOÇ

"DAR ZAMANLARDA DAHİ SPORU BIRAKMIYORUM"





DÜNYACA ÜNLÜ BALMUMU HEYKEL MÜZESİ İSTANBUL'DA

DÜNYANIN EN ÜNLÜ BALMUMU HEYKEL MÜZESİ MADAME TUSSAUDS, 21. MERKEZİNİ İSTANBUL'DA AÇTI.

ÇAY KEYFİNİZİ TAÇLANDIRIN!

Çay keyfinizi taçlandıracak tatlı ve tuzlu tarifler...



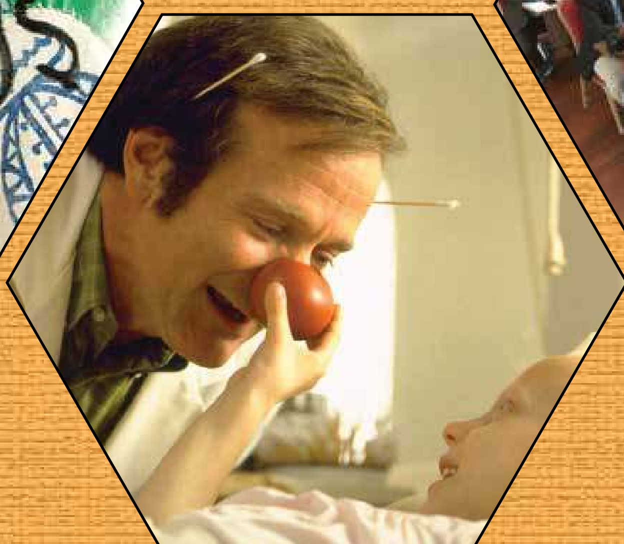
YAŞAMA ÖVGÜ: SAFRANBOLU EVLERİ







ULUSLARARASI YEŞİLAY FEDERASYONU VE FIMA'DAN İŞBİRLİĞİ PROTOKOLÜ



SİNEMA: "HAYATA RENK KAT" PATCH ADAM

OSMAN KARAKOÇ:

“DAR ZAMANLARDA DAHİ SPORU BIRAKMIYORUM”



Hayata hep olumlu bakan, mutlu bir oyuncu o! Başarılı oyunculuğu kadar sağlıklı yaşantısıyla da kalplere yerleşmiş biri. Kimden mi bahsediyoruz? ATV’de yayınlanan “Aşk ve Mavi” dizisinde İlyas’a hayat veren Osman Karakoç’tan… Osman Karakoç, Kapadokya’nın eşsiz coğrafyasındaki dizi setinde sorularımızı yanıtladı.

Sebahat BAĞBARS

Yeni sezonda da “Aşk ve Mavi” dizisiyle sevenlerinizle buluşmaya devam edeceksiniz. Henüz tanışmayanlar için diziden, canlandırdığınız İlyas karakterinden biraz bahsetmek ister misiniz?

İlyas zeki bir adam; herkesin zayıf noktasını, neleri sevdiğini, neleri sevmediğini çok iyi analiz edebiliyor ve herkese ona göre davranıyor. Tabiri caizse nabza göre şerbet veriyor, dolayısıyla da herkesin gözüne girmeyi başarıyor. En büyük düşmanı ise karısının babası Cemal. Aslında Cemal de İlyas'la aynı kodlara sahip bir karakter. İkisi de birbirinin nasıl tehlikeli olabileceğinin farkında.

“Başarılı bir evliliğin olmazsa olmazı, benim için karşılıklı sevgi ve saygı. Belki çok klişe, ama birbirinizin yaşamına ve düşüncelerine saygılı olduğunuz sürece hiçbir sorun olmaz.”



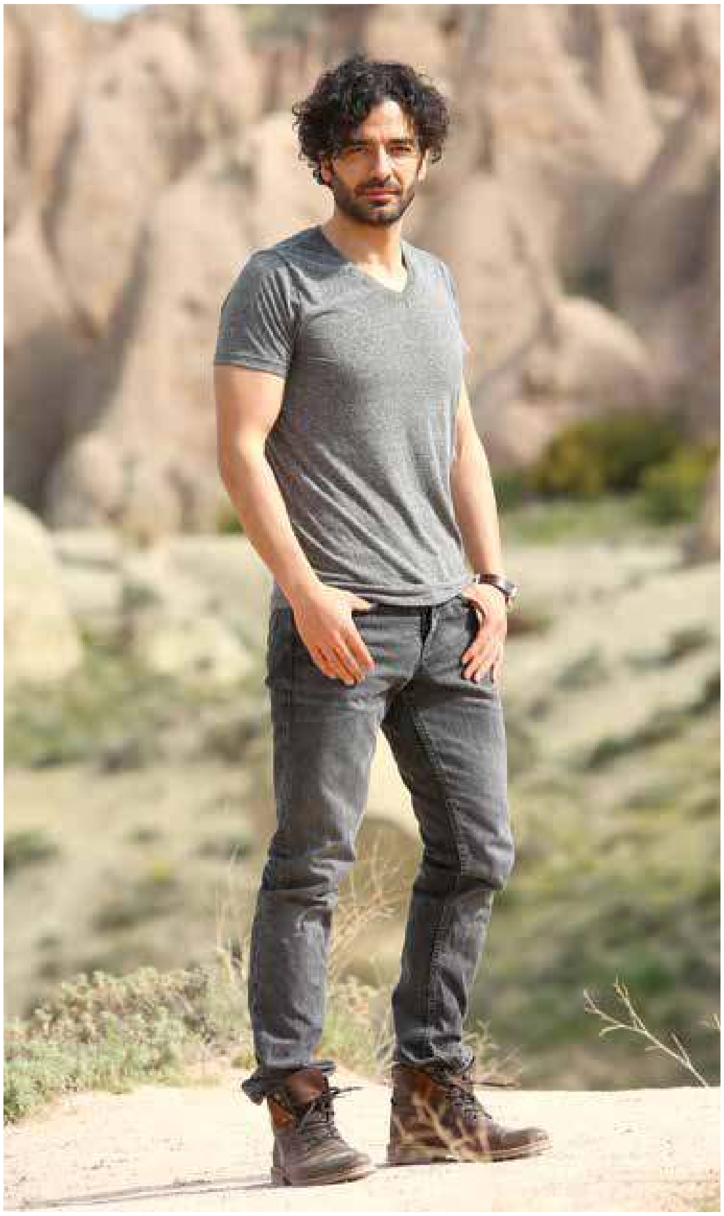
Zaten İlyas'ın da Cemal'e kendini sevdirmek gibi bir derdi yok. Onu sürekli rahatsız ve huzursuz etmek İlyas için çok büyük bir keyif. İntikam pek çok şekilde alınabilir; İlyas da bunun için bütün yolları denemekte fazlasıyla kararlı.

Üniversitede kimya okurken oyuncu olmak için radikal bir karar alarak hayallerinizin peşine düşmüşsünüz. Şimdi hayalinizi yaşıyorsunuz. Hiç pişman oldunuz mu?
Sanatın içinde matematiğin ve analitik zekanın çok önemli bir yeri var. Oyunculuk da ciddi bir disiplin ve matematik işi. Kimya eğitimimin karakterime ve oyunculuğuma o kadar büyük katkısı oldu ki... İyi ki kimya okumuşum ama daha da iyisi, iyi ki oyunculuk benim mesleğim. Hiç pişman olmadım çok şükür…

Dizi dışında neler yapıyorsunuz şu günlerde? Yeni projeler var mı ufukta?
Kapadokya o kadar farklı bir coğrafya ki; doğa sizi sürekli şaşırtıyor. Her an görmediğiniz ya da daha önce fark etmediğiniz güzelliklerle karşılaşıyorsunuz. Biz de setimiz olmadığında bu doğa harikasını keşfe çıkıyoruz. Bol bol yürüyüş yapıyoruz, yeni dünya harikaları keşfediyoruz. Bir de bu müthiş sakinlik ve sessizlik sizi hem dinlendiriyor hem de kendinizi daha iyi dinlemenize yardımcı oluyor. Havalar kötü olunca da gelsin bol kitap ve kahve! Set benim için çok keyifli ve yoğun geçiyor. Henüz yeni bir proje yok, ama ileriki günlerde neden olmasın!

"Spor yapmayı çok seviyorum. Koşu, yüzme, yürüme, fitness... Ama en çok da crossfit. İleride bir crossfit salonu açma hayalim var. İnşallah gerçekleşir bir gün."

"Rolün büyük ya da küçük olmasından çok, hikâye içerisindeki rengi ve etkinliği benim için önemli. Ben hayatta büyük konuşmayı sevmem, o yüzden de asla oynamam dediğim bir rol yok."



"AYNI MESLEKTEN OLMAK ÇOK BÜYÜK AVANTAJ"

Eşiniz Ceren Yalazoğlu da sizin gibi oyuncu. Bir oyuncu ile evli olmanın avantajları ve dezavantajları nelerdir?
Aynı meslekten olmak çok büyük bir avantaj. Bizim mesleğimizde "çalışma saatleri" kavramı yok. Yoğun çalışıyoruz ve bazen tüm gün görüşemiyoruz. Ama ikimiz de bunu dert etmiyoruz çünkü ben onun, o da benim ne kadar yoğun çalıştığımızın farkındayız. Aynı meslekten olmamız ilişkimize hep olumlu yansıyor. Herhangi bir dezavantaj görmüyorum.

Birçok oyuncu hayranlarından tepki almamak için evlenmekten, yuva kurmaktan kaçınıyor. Siz mutlu evliliğinizle örnek bir çiftsiniz. Başarılı bir evliliğin, olmazsa olmazları nelerdir?
Başarılı bir evliliğin olmazsa olmazı, benim için karşılıklı sevgi ve saygı. Belki çok klişe, ama birbirinizin yaşamına ve düşüncelerine saygılı olduğunuz sürece hiçbir sorun olmaz.

Tüm kardeşlerime, eğer varsa kötü alışkanlıklardan kurtulmak için bol bol spor yapmayı öneriyorum. Göreceksiniz siz kazanacaksınız!

Sağlıklı ve fit olmayı seven bir oyuncu olduğunuzu biliyoruz. Sağlıklı bir yaşam için neler yapıyorsunuz?
Öncelikle çok düzenli spor yapıyorum. Otel odamda bile spor aletlerim var. Dar zamanlarda dahi sporu bırakmıyorum. Daha doğrusu bırakamıyorum. Sanırım bu da benim bağımlılığım! Tabii düzenli beslenme ve uyku da çok önemli. Tüm bu faktörler yaşam biçiminiz olduğunda da sağlık ve mutluluk kendiliğinden geliyor.

"BEN HAYATTA BÜYÜK KONUŞMAYI SEVMEM"

Rollerinizi seçerken seçici misiniz? Asla oynamam ya da oynamayı çok isterdim dediğiniz bir karakter, rol var mı?
Rol seçerken dikkat ettiğim tek konu, oynayacağım karakterin etkinliği. Yani rolün büyük ya da küçük olmasından çok, hikâye içerisindeki rengi ve etkinliği benim için önemli. Ben hayatta büyük konuşmayı sevmem, o yüzden de asla oynamam dediğim bir rol yok.

Parçası olduğunuz "Unutma Beni" uzun soluklu bir projeydi… Birçok insan tarafından tanınmanızda etkisi mutlaka vardır. Bu sürecin hayatınıza, oyunculuğunuza nasıl bir katkısı oldu?
"Unutma Beni" dizisi benim için çok değerli bir okuldu. Orada edindiğim tecrübeler bugün ayaklarımın yere sağlam basmasının en önemli sebebi. Aşk ve Mavi'de ustaların karşısında olmak, onlarla aynı havayı solumak hem çok heyecan verici hem de büyük bir sorumluluk benim için.

"Aşk ve Mavi'de ustaların karşısında olmak, onlarla aynı havayı solumak hem çok heyecan verici hem de büyük bir sorumluluk benim için."

Birçok oyuncu oyunculuğunun yanı sıra farklı alanlarda da iş kuruyor; sizin böyle bir planınız var mı geleceğe yönelik?
Spor yapmayı çok seviyorum. Koşu, yüzme, yürüme, fitness… Ama en çok da crossfit. İleride bir crossfit salonu açma hayalim var. İnşallah gerçekleşir bir gün.

"ÇOCUKLARINA DÜŞKÜN BİR BABA OLURUM"

Çocuklarla aranız nasıl, sizce nasıl bir baba olursunuz?
Çocukları çok seviyorum. Kısmet olursa da baba olmayı çok isterim. Onlarla oynamayı, vakit geçirmeyi, hayal kurmayı, saflığı yaşamaktan büyük zevk alıyorum. Sanırım çok ilgili ve çocuklarına düşkün bir baba olurum.

Kendinize kalan zamanlarda, tek ya da sevdiklerinizle neler yapmaktan hoşlanırsınız?
Açıkçası yalnız kalmayı seviyorum. Bol bol kitap okurum; film ve dizi izlerim. Ama en büyük hobim crossfit. Düzenli spor yapmaya başladıktan sonra keşfettim bunu. Uzun zamandır da crossfit yapıyorum. Kendimle yarışmayı, nabzımın sınırlarını zorlamayı, tabii en önemlisi sağlıklı ve fit olmayı seviyorum. Arkadaşlarımı da özlüyorum tabii ki. Dost sohbetlerini sık sık yapmaya çalışıyoruz.

Şu ana kadar çevrilmiş yerli ya da yabancı bir dizi ya da sinema filminde "Keşke ben oynasaydım" dediğiniz bir rol var mı?
Usta oyuncuların oynadığı her karakteri, "Ben oynasaydım nasıl olurdu?" diye izlerim. "Keşke ben oynasaydım" dediğim o kadar çok karakter var ki!.. Bu aralar Kevin Spacey'nin House of Cards'daki oyunculuğunu hayranlıkla izliyorum. Öyle bir karakteri canlandırmak isterdim.

"BİR İNSAN NEDEN KENDİNİ ÖLDÜRSÜN Kİ?!"

Gençlere ve çocuklara alkol-sigara-uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklardan korunmaları için neler önerirsiniz?
Alkol de, sigara da, uyuşturucu da… Hepsi çok tehlikeli ve bizi yavaş yavaş öldürüyor. Bir insan neden kendini öldürsün ki?! Tüm kardeşlerime, eğer varsa kötü alışkanlıklardan kurtulmak için bol bol spor yapmayı öneriyorum. Göreceksiniz siz kazanacaksınız! O alışkanlığın yerine spor ya da sanat gibi güzel alışkanlıkları koyduğunuzda, beyniniz dopamin salgılayacak. Sadece biraz sabır…







Fatih Sultan Mehmet



Mustafa Kemal Atatürk

DÜNYACA ÜNLÜ BALMUMU HEYKEL MÜZESİ İSTANBUL'DA!

Dünyanın en ünlü balmumu heykel müzesi Madame Tussauds, 21. merkezini İstanbul'da açtı. Madame Tussauds İstanbul'da, Türkiye'den ve dünyadan 60'a yakın ünlü ismin tıpatıp benzeri balmumu figürleri ziyaretçilerle buluşuyor.

Şebnem CAN KILINÇARSLAN

Dünyanın en ünlü balmumu heykel müzesi olarak kabul edilen Madame Tussauds'nun tarihi çok eskilere dayanıyor. 1761 yılında Marie Grosholtz'un yani bilinen adıyla Madame Tussauds'nun dünyaya gelmesiyle hikayesi başlayan müzenin, bugün dünyanın pek çok yerinde merkezi bulunuyor.

DÜNDEN BUGÜNE MADAME TUSSAUDS

250 yıl önce temelleri atılan Madame Tussauds, bugün

Dünyanın pek çok yerinde hayranlarına yıldızlarla yakınlaşma imkanı sunan Madame Tussauds, 21. merkezini İstanbul halkının beğenisine sundu.



Adile Naşit



MFÖ



Muhammed Ali



Mevlana



Kanuni Sultan Süleyman

dünyanın farklı yerlerinde açtığı 21 merkezde, yıldızlarla hayranlarını bir araya getiriyor. Gelin, şimdi hep birlikte tüm dünyada ziyaretçilerin yoğun ilgisiyle karşılaşan bu balmumu heykel müzesinin tarihine biraz yakından bakalım. Merkezi Londra'da bulunan müzenin hikayesi, adını aldığı Madame Tussauds'nun etrafında şekillenmiş. 1761 yılında Strazburg'da dünyaya gelen Marie Grosholtz, tanınmış bir balmumu sanatçısı olan Dr. Phillippe Curtius'un gündelikçisinin kızıydı. Bu sayede balmumu

Madame Tussauds balmumu heykel yapmayı genç yaşta öğrendi ve ilk balmumu heykelini 1778 yılında 17 yaşındayken yaptı.

heykel yapmayı genç yaşta öğrendi ve ilk balmumu heykelini 1778 yılında 17 yaşındayken yaptı. Grosholtz'un yaptığı bu ilk balmumu heykel, dönemin ünlü yazarı Voltaire'in heykeliydi. Yeteneği sebebiyle genç yaşta üne kavuşan Grosholtz, 20 yaşındayken Fransa kralının kız kardeşine sanat dersleri vermeye başladı. Sekiz yıl Versay Sarayı'nda kraliyet ailesinin yanında çalışan Grosholtz, Kral 16. Louis ve Kraliçe Marie Antoinette heykelleri yaptı.

MADAME TUSSAUDS'NUN TEMELLERİ ATILIYOR

Grosholtz, tarihin en çarpıcı anlarına hem tanıklık eden hem de şahsen dahil olan sıra dışı bir kadın olarak tanındı. 1789'da Fransız Devrimi'nde hapsedildi. Fakat daha sonra heykeltıraşlık yeteneği sayesinde serbest bırakıldı. Balmumu heykel sanatının genç yeteneği olarak tanınan Grosholtz, bu dönemin ardından Dr. Curtius'un yanına geri döndü ve 1795 yılında François Tussauds ile evlenerek Madame Tussauds ismini aldı. Bu tarihten sonra

Madame Tussauds adıyla anılan Grosholtz'un büstünü yaptığı isimlerden biri de dönemin en önemli ve en güçlü isimlerinden Napolyon'du. 1802 yılında Dr. Curtius ölünce onun sergisini miras olarak devraldı. Ardından yeni seyirci arayışıyla İngiltere'ye gitti. 30 yılı aşkın bir süre boyunca ülkeyi gezdi ve heykeller yaparak sergiledi. 1835 yılında ise oğullarıyla birlikte Fransız Devrimi'nin tarihini sergilemek üzere "Korku Odası" sergisini açtı ve bugünkü Madame Tussauds müzelerinin temelini atmış oldu.

DÜNYANIN EN DEĞERLİ MİRASLARINDAN

Madame Tussauds, 1842 yılında, 81 yaşındayken kendi portresini balmumuna döktü. 1850 yılında vefat ettiğinde ise bayrağı oğulları devraldı. Madame Tussauds'nun oğulları, ilk müzeyi, Londra'da bugün de bulunduğu Marylebone



Hidayet Türkoğlu

Road'daki adrese taşıdı. Müze, 1925 yılındaki büyük Londra yangınında ve 1940 yılındaki 2. Dünya Savaşı'nın hava saldırıları sırasında büyük hasar gördü. Londra'da halen Madame Tussauds'dan günümüze ulaşmış geniş bir mektup, çizim ve fotoğraf arşivi bulunuyor. Bu arşivde aynı zamanda paha biçilmez teçhizatlar, giysiler, ünlü isimlerin ölçüleri ve çizimleri de yer alıyor.

2 bin metrekarelik bir alanda hizmet veren müze, ziyaretçilerin sevdikleri ünlü isimleri yakından görebilecekleri, fotoğraflarını çekebilecekleri, eğlenceli ve interaktif bir eğlence sunuyor.

BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

- Bir balmumu figürü için poz verme seansı üç saat, figürün şekillendirilmesi ise 350 saat sürer.
- Bir figürün kalıbının çıkarılması 170 saat sürer.
- Her figür için 300 bin Dolar civarında bir maliyet ortaya çıkar.
- Balmumu, soğudukça küçülme özelliğine sahip olduğu için baş ölçüsü normalden yüzde 2 daha büyük çalışılır.
- Her bir figür için yaklaşık 150 kg kil kullanılır.
- Bir çift gözün yapımı ise 15 saattir.
- Figürlerin dişlerinin yapım aşamasında diş hekimiyle çalışılır.
- Figüre saçların takılması ve saçlara şekil verilmesi 140 saat sürer.
- Saçların takılması tamamlandıktan sonra saç yıkanır, kesilir ve şekillendirilir.
- Tamamlanmış bir figürün normal ağırlığı 25 kg'dır.



Tolga Çevik



Arda Turan



Mimar Sinan

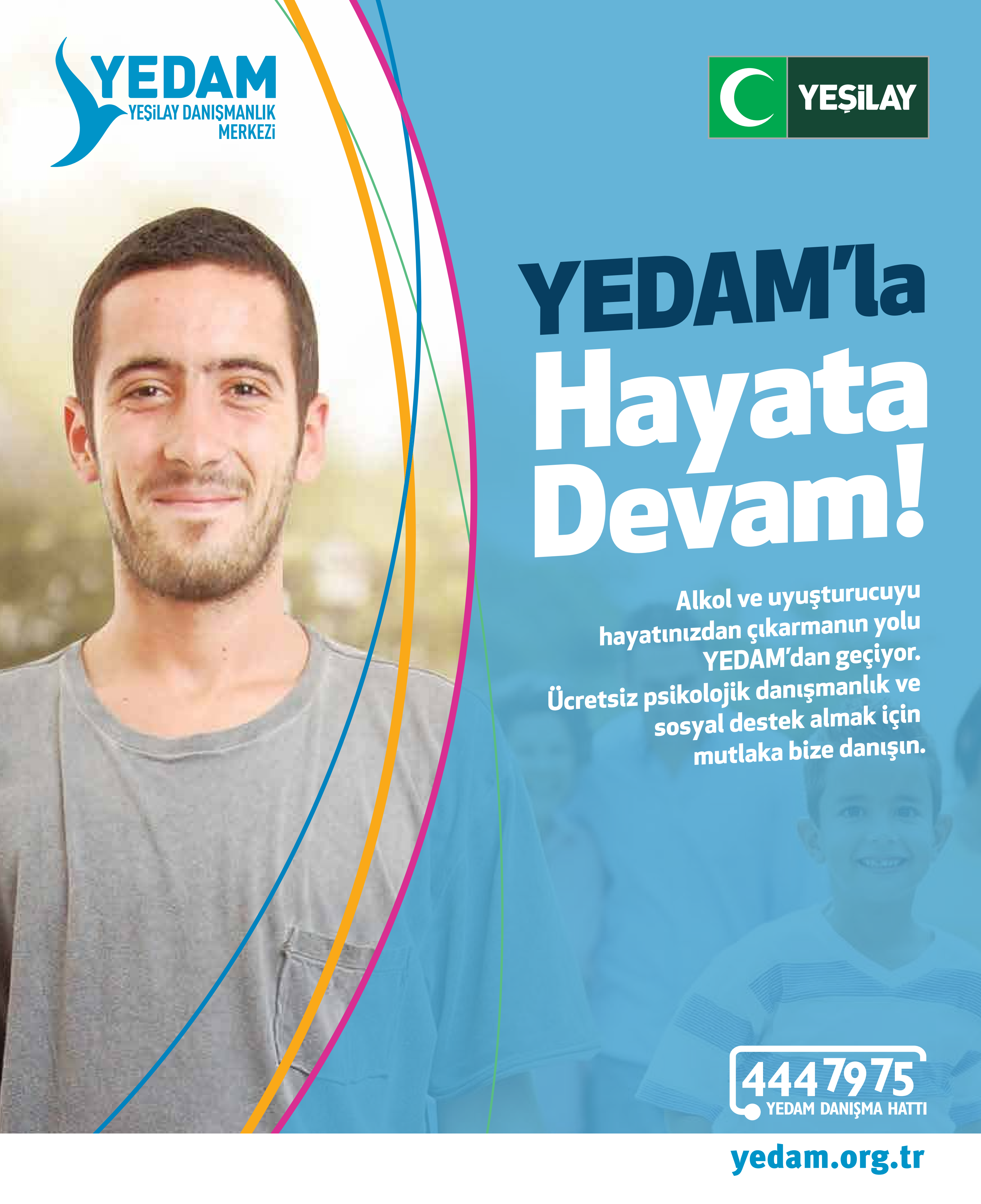
LONDRA'NIN ARDINDAN…

Madame Tussauds'nun Londra'daki müzesinin ardından dünyanın pek çok yerinde merkezi açıldı. Amsterdam, Las Vegas, Hong Kong, New York, San Francisco, Şangay, Washington DC, Berlin, Hollywood, Bangkok, Viyana, Blackpool, Tokyo, Sidney, Beijing, Singapur, Wuhan, Orlando ve Chongqing'de hayranlarına yıldızlarla yakınlaşma imkanı sunan Madame Tussauds, 21. merkezini ise İstanbullular'ın beğenisine sundu. 28 Kasım 2016 tarihinde açılan Madame Tussauds İstanbul, İstiklal Caddesi'nde hem yerli hem de yabancı turistlerin uğrak noktalarından biri haline geldi. Madame Tussauds İstanbul'da, Türkiye'den ve dünyadan 60'a yakın ünlü ismin tıpatıp benzeri balmumu figürleri yer alıyor.

2 bin metrekarelik bir alanda hizmet veren müze, ziyaretçilerin sevdikleri ünlü isimleri yakından görebilecekleri, fotoğraflarını çekebilecekleri, eğlenceli ve interaktif bir eğlence sunuyor.

MADAME TUSSAUDS İSTANBUL'DA KİMLER VAR?

Madame Tussauds İstanbul'da tarih, kültür, sanat, spor ve siyaset dünyasından 60'a yakın figür yer alıyor. Sergilenen figürler arasında Mustafa Kemal Atatürk, Fatih Sultan Mehmet, Kanuni Sultan Süleyman, Mevlana, Mimar Sinan, Albert Einstein, Muhammed Ali, Barış Manço, MFÖ, Zeki Müren, Adile Naşit, Hidayet Türkoğlu, Arda Turan, Steve Jobs, Madonna, Beyonce, Messi, Brad Pitt, Angelina Jolie ve Johny Depp gibi pek çok ünlü isim ziyaretçilerini bekliyor.

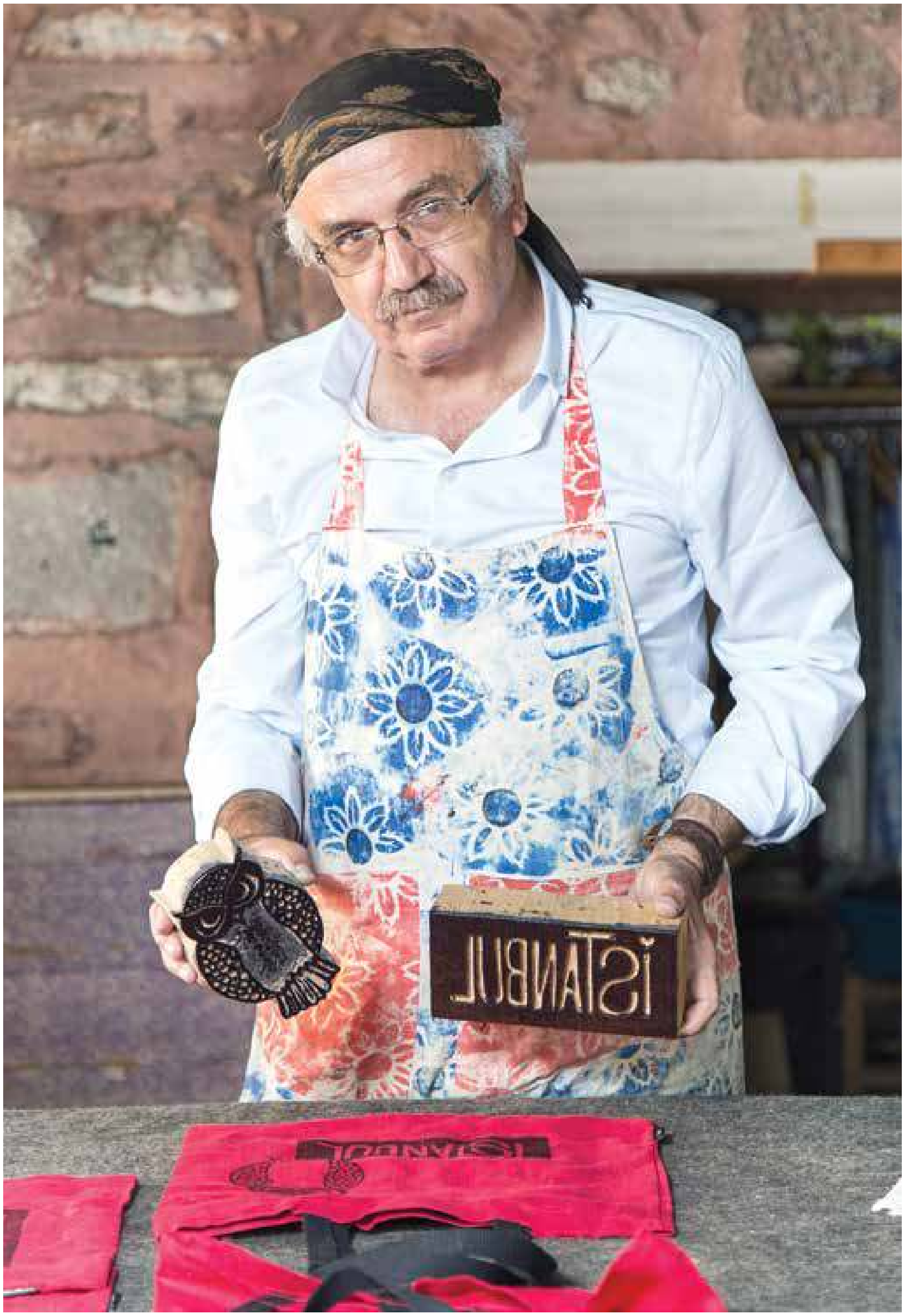

YEDAM
YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEŞİLAY
YEDAM'la
Hayata
Devam!
Alkol ve uyuşturucuyu
hayatınızdan çıkarmanın yolu
YEDAM'dan geçiyor.
Ücretsiz psikolojik danışmanlık ve
sosyal destek almak için
mutlaka bize danışın.
444 79 75
YEDAM DANIŞMA HATTI
yedam.org.tr

KÜÇÜK AYASOFYA MEDRESESİ'NİN AHŞAP BASKI USTASI: TAHSİN İSTENGEL

Cankurtaran ve Kadırga semtleri arasında bulunan Küçük Ayasofya Camii'nin hemen yanı başındaki Küçük Ayasofya Medresesi'ne gideceğiz şimdi sizinle. Bize bu ziyarette ahşap baskıya adadığı 30 yılının birikimiyle Tahsin İstengel ve atölyesi eşlik edecek. Hadi siz de kelimelerin imkanı, fotoğrafların renkleriyle ilk adımlarınızı atmaya başlayın medrese içinde... Biz de Tahsin Usta ile konuşaduralım bu sanatın öyküsünü.

Yazı: Kübra Nur DURAN
Fotoğraflar: Betül YAZICIOĞLU

SANATLA GEÇEN 32 YIL
1985'ten bu yana el sanatlarıyla iç içe Tahsin Usta. Gelenekselleşmiş adıyla 'yazmacılık'a yönelmesi ise 1988 yılında oluyor. Lüle taşı oymada dünya çapında tanınan bir isim olan Eyüp Sabri Yegül, ressam Mehmet Pesen ve ressam şair Bedri Rahmi Eyüboğlu'nun son dönem öğrencilerinden Berrin Küçüka gibi usta sanatçılarla birlikte çalışmış. Atölyesinde çok mutlu Tahsin Usta. Sabancı Olgunlaşma Enstitüsü'nde ve farklı atölye programlarında da gençlere ahşap baskıyı öğretiyor. "Beni sevindiren, öğrencilerime, geleceğe aktardıklarım" diyor…



'AHŞAP BASKI' YA DA 'YAZMACILIK'

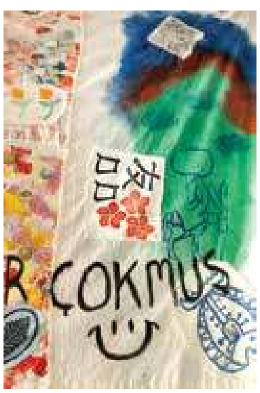
Ahşap baskının nasıl ortaya çıktığını sorduğumda, "Temelinde insanın doğa karşısındaki güçsüzlüğüne güç katma mücadelesi var" diyor. İlk çağlardan itibaren tabiatı ve kendisini anlamlandırma çabasına düşen insanoğlunun hikayesine kadar uzanıyor temeli... Eski insanların günlük hayatlarına, ilişkilerine, mücadelelerine, umutlarına dair çizdikleri başlangıçta duvarlarda, ardından dövme olarak vücutlarında, zamanla elbiselerde kendini göstermiş... Yöneticiler halktan ayrılmak için giysilerini farklı kılmak isteyip, tabiatın en güçlülerinden olan kaplanın postunu taşırlar... Zamanla kaplan postu, yerini kaplan desenine bırakır. Kıyafete yapılan baskılar halk tarafından da kullanılmaya başlanır.

Zaman içinde işin içine renkler, ipler, baskılar, desenler, moda ve tasarım girmeye başlayınca beğeniler çeşitlenir. Selçuklularda yöneticilerin üzerinde altın ve gümüş yaldız baskılı elbiseler olurken; yerel halkın üzerindeki kıyafetlerde rengarenk boyamalar görülmesi de bundandır. Kırmızı renk Osmanlı'yı simgeler, mavi Hindistan'dan gelir... O dönemde Avrupa'da ise kıyafetler doğal renktedir.

NASIL YAPILIR?

Düz yüzeye sahip ağaç bloğa isteğe göre desen çizilir. Desenin dışında kalan alan kesilir, bloktan çıkartılır. Bu çıkarılma işleminin amacı, resmin ağaç yüzeyinde bir çıkıntı oluşturmasını sağlamaktır. Elde edilen bu çıkıntıya kullanılacak boya sürülür ve baskı yapılacak kumaşa uygulanır. Yapılan bu işlemin sonucunda kumaşta ağaç blok üzerinde bulunan boyalı çıkıntının izi kalır. Bu noktada, bir şey oldukça önemlidir. Kumaş zeminine çıkan iz, düz değil ters olarak olacaktır. Bu nedenle de, sanatçının ağaç blok üzerine resmi ters bir şekilde çizmesi gereklidir. Yazmacılar eskiden kumaşı başka yere yaptırırken boyayı kendileri yaparlarmış; mavi ya da siyah. Diğer renk ancak bir başkasından değiş tokuşla alınıyormuş. Günümüzde çeşitli boyalar, sınırsız sayıda kalıplar var. Önemli olanın tasarım olduğunu vurguluyor usta.

"Düz yüzeye sahip ağaç bloğa isteğe göre desen çizilir. Desenin dışında kalan alan kesilir, bloktan çıkartılır. Bu çıkarılma işleminin amacı, resmin ağaç yüzeyinde bir çıkıntı oluşturmasını sağlamaktır. Elde edilen bu çıkıntıya kullanılacak boya sürülür ve baskı yapılacak kumaşa uygulanır."



ANADOLU VE DÜNYADA AHŞAP BASKI

Tahsin Usta Anadolu'da dokuma yapan hiçbir yerin kumaşı ham olarak bırakmadığını mutlaka boyama, bezeme ve baskı yaptığını söylüyor. Her yörenin kendi tarzı var. Kastamonu'da sini baskısı; Rize'de çember baskı; Elazığ'da çit, Malatya'da bervanik ve Bolu Göynük'te kabalar basması deniliyor. Baskısıyla öne çıkan Tokat için ise "Tokat'taki üretim ucuz üretimdir, köylü karakter taşır. Fakat maalesef tasarımı gelişmemiştir" diyor Tahsin Usta.

Ahşap baskının olmazsa olmazı tabii ki kumaş. İstengel, kumaş konusunda "Türkiye'de 650 çeşit dokuma türü mevcut. Oysa bunlardan endüstriyel olarak üretilen sadece Şile bezi. Diğer dokuma türleri de Kapalıçarşı'daki doktor Süleyman gibi özenli çalışmalar yapan kişiler sayesinde ancak üretiliyor. Sadece deseni değil, kumaşı da tasarlamanız gerekiyor" diyor İstengel. Dünya baskı sanatında Hindistan öne çıkıyor. Şam ve Güneydoğu'da baskı teknikleri daha da özgünleşiyor. İstanbul'da ise tasarım, kumaşın nerede kullanılacağına göre şekilleniyor. İstanbul tarzı, ustalara oldukça geniş bir özgürlük alanı sunuyor. "Günümüzde Orta Avrupa'da kullanılan nakışların tamamının deseni İstanbul'un yazma desenidir" diyor.

SEVGİLİYE MEKTUP OLAN YAZMALAR

Geçmiş yıllarda Anadolu'da yazmaların da tıpkı mendiller gibi haberleşme aracı olarak kullanıldığı olmuş. Telefonun, Whatsapp mesajlarının olmadığı yıllarda sevgililer birbirine mesajlarını yazmalar üzerinden göndermişler. Aşk itirafları, "Kaçır beni" diyen cümlelerde âşıkların halleriyle can bulurmuş yazmalar... Hatta öyle ki durumdan rahatsız olanların şikayetleri üzerine yazmayla mesaj gönderenlere cezalar verilmesi bile istenmiş sevda suçmuş gibi.

Küçük Ayasofya Camii bahçesi,
Hüseyin Ağa Medresesi,
Hoca Ahmet Yesevi Vakfı,
Küçük Ayasofya -Sultanahmet







"HAYATA RENK KAT"
PATCH ADAM

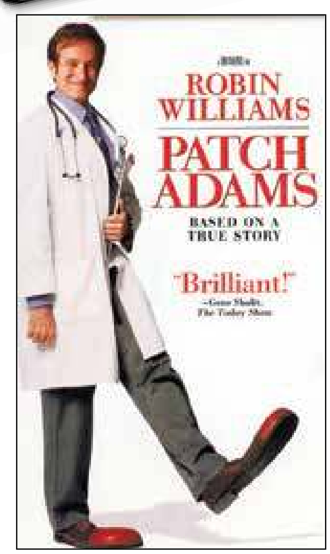
Robin Williams'ın unutulmaz oyunculuğuyla renklenen "Patch Adam", sinema tarihinin önemli filmleri arasına girdi.





Türkan DOĞAN

Patch Adams 9 Nisan 1999 tarihinde gösterime giren, ABD yapımı olan, duygusal ve didaktik öğeler taşıyan bir sinema filmidir. Patch Adams yaşanmış bir hayat hikâyesinden alınmıştır. İntihar eğilimli biri olarak girdiği akıl hastanesinde tedavi gören Hunter 'Patch' Adams (Robin Williams), hastaneden çıktıktan sonra tıp fakültesine öğrenci olarak girer. Okulda başarılı bir öğrenci olmasına karşın, ideallerinden dolayı hocalarından tepki görür. İşleyen, mevcut sağlık sisteminin hatalarla dolu olduğunu savunur ve 'hayata renk katarak' mizah yoluyla tedaviye katkıda bulunmaya çalışır. Daha sonra yoksul hastalar için kendi parası



Patch Adams, gelişigüzel ve alelacele bir şekilde hastaları insancıl yöntemlerle tedavi etmeye çalışsa da kendisinden sonra gelecek olanlara örnek olur ve tıbbın teknikten ziyade insani yönlerine önem verilmesine ön ayak olur.



ve bağışlarla özel bir klinik açmaya kadar girişimlerini sürdüren Adams, film sürecinde sevgilisi Carin Fisher'in (Monica Potter) öldürülmesiyle ve lisanssız klinik açmakla darbeler yese de, tedavi hizmetlerinde yaptıklarıyla ünü ülke çapına yayılır ve bir anlamda amacına ulaşır. Patch Adams, gelişigüzel ve alelacele bir şekilde hastaları insancıl yöntemlerle tedavi etmeye çalışsa da kendisinden sonra gelecek olanlara örnek olur ve tıbbın teknikten ziyade insani yönlerine önem verilmesine ön ayak olur. Aman Tanrım, Yalancı Yalancı ve Budala Dedektif gibi herkes tarafından sevilen filmleri yöneten Tom Shadyac yine başarılı bir filme imza atmış.



Gerek oyuncuların performansı özellikle de Robin Williams'ın harika oyunculuğu göz doldurur cinsten. Film, duygusal anlamda izleyicide büyük bir iz bırakıyor. Bu film unutulmaz filmlerinizin arasına girebilir. Sistem eleştirisi yapan birçok film olduğunu biliyoruz ama bir de sağlık sistemlerinin eksik

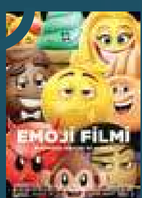


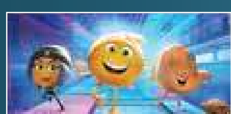
noktalarını gözler önüne seren bu film de dikkatleri üzerinde çekmiş boyutta. Özellikle sağlık sektöründe çalışan veya yeni öğrencilerin bu filmi mutlaka izlemesini tavsiye ederiz.

boxofficeturkiye.com

EYLÜL AYINDAN SEÇMELER

Emoji Filmi
8 Eylül





01

Emoji Filmi, akıllı telefonunuzun içindeki daha önce görülmemiş dünyanın kapılarını açıyor. Textopolis şehrinde bir mesajlaşma uygulamasının içinde yaşayan emojiler, telefonun sahibi tarafından seçilecekleri günü bekleyerek ve favori emojiler arasına girmeyi ümit ederek yaşamaktadırlar - tabii Gene hariç. Gene filtresiz doğmuştur ve diğer emojiler gibi sadece bir ifadesi yoktur, birden fazla ifadesi vardır. Bu durumu emojiler dünyasında pek de hoş karşılanmaz. Diğer emojiler gibi "normal" olabilmek için en iyi arkadaşı Beşlik (Hi-5)'ten ve kötü bir şöhrete sahip hacker Kaçak'tan yardım ister. Birlikte, uygulamalar arasında, Gene'i düzeltebilecek kodu aramak üzere bir maceraya çıkarlar.

Benzersiz
15 Eylül

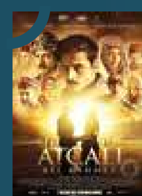


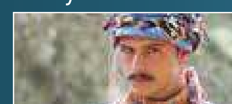


02

Kendi halinde bir eczacı olan bir adam, bir gece nöbet tutarken başına talihsiz bir kaza gelir. Bu kazadan sonra ağır bir ameliyat geçirir ve gözünü farklı biri olarak açar. Bu süreç sonrası gerçek benliğini sorgulamaya ve hakikatin peşinde kendini aramaya başlar. Ancak bu süreç hem onun için hem de çevresindekiler için oldukça zorlu geçecektir. İlk eczacı filmi olarak gündemde olan ve yenilikleri Türk sinemasına kazandırmayı amaçlayan film, her bir izleyicisinde farklı bir doku bırakacak. Benzersiz Filmi, gösterim sonrasında tecrübeler ve kişisel özelliklere göre her seyircinin hayatında yeni bir sayfa açmayı vaat ediyor.

Atçalı Kel Mehmet
22 Eylül





03

Atçalı Kel Mehmet, Osmanlı Padişahı II. Mahmut döneminde yaşamış Ege bölgesinin ilk efelerinden biridir. Zenginden alıp fakire vererek bölgesinde adaleti sağlar ama çıkarları zedelenen ağalar, beyler ve voyvodalar tarafından da hain ilan edilir. Atçalı'nın ölüm fermanı verilir ve Atçalı Kel Mehmet Efe'ye iki seçenek kalır. Kaçacak ya da ölecektir. Başrollerinde Gökhan Keser, Cemal Hünal ve Ceren Kaplakarslan'ın yer aldığı filmin yönetmenlik koltuğunda Hakan Şahin oturuyor.



Yaşama övgü: SAFRANBOLU EVLERİ

Bu ay yüzümüzü UNESCO'nun Dünya Mirası Listesi'nde yer alan "müze kent" Safranbolu'ya çeviriyoruz. Ev yapmanın yaşamı da biçimlendirdiğine inanan bir kültürün son temsilcisi olan bu şehirde zarif konakların mimari inceliklerine hayran kalıp, doğayla ve insanla barışık bir yaşamın mümkün olduğunu yeniden hatırlayacağız…

Gökçe ÇİÇEK

UNESCO'nun Dünya Mirası Listesi'nde yer alan bir "müze kent" Safranbolu. Türkiye'de koruma altında bulunan 40 bin eserden yaklaşık 1500'ünü barındıran, mimari dokusu, doğayla barışık yaşam kültürü ve olmazsa olmaz safran çiçeğiyle hiç olmazsa hayatta bir kez gidilip görülmesi gereken güzel bir yöresi memleketimizin. Çarşısı, sokakları, hanları, evleri ve insanlarıyla geçmişin türlü çeşitli hikâyesini günümüze taşıyan bu kent, 1994 yılından bu yana UNESCO koruması altında. Bugünkü dokusunu 17. ve 18. yüzyıllarda kazanan ve neredeyse çok az değişerek günümüze kadar getirmeyi başaran Safranbolu'nun ününü dünyaya duyuran en önemli özelliği, bildiğiniz üzere geleneksel Türk sivil mimarisinin en güzel örneklerini içeren evleri. 800'e yakını yasal koruma altında olan bu evlerin her biri bir diğerinin alanını işgal etmeden, doğayı korumaya özen gösterilerek tasarlanmış. Mimari üslubu ise yöre insanının yaşam felsefesi olduğu kadar geniş aile yapısı ve bol yağışlı iklim de şekillendirmiş diyebiliriz. Bir yandan kentsel konumlarıyla, diğer yandan mimarileriyle pek çok araştırmaya konu olan Safranbolu evleri, gerçekten de çevreleriyle muazzam bir uyum içinde. Bundan 200 yıl önce bir Osmanlı kentinin nasıl göründüğünü merak edenler için gerçek bir açık hava müzesi olan bu evler, kendimizle, doğamızla, çevremizle barışık bir hayat sürmenin ne kadar kıymetli olduğunu tekrar tekrar hatırlamak için de çok önemli bir ders niteliğinde.

GÜNEŞİ KESMEYEN, MANZARAYI BOZMAYAN EVLER

Belli ki bu evleri inşa edenler güzel ev yapmanın hayatı da güzelleştirdiğine inanmışlar. Kendi hanelerini, her şeyden soyut bir mülkiyet olarak değil de çevresiyle birlikte nefes alıp veren, dış dünyanın bir parçası olarak



Bundan 200 yıl önce bir Osmanlı kentinin nasıl göründüğünü merak edenler için gerçek bir açık hava müzesi olan bu evler, kendimizle, doğamızla, çevremizle barışık bir hayat sürmenin ne kadar kıymetli olduğunu tekrar tekrar hatırlamak için de çok önemli bir ders niteliğinde.



görmüşler. Bunun yazılı bir kuralı yok elbette, ama sonuç olarak ortaya böyle bir kent çıktığına göre hepsinin de bu sözlü anlaşmaya bağlı kaldığı aşikar. Evlerin her biri komşuluk geleneğine, doğaya ve iyi yaşama verilen değerin bir ifadesi aynı zamanda. Bu nedenle hiçbiri bir diğerinin güneşini, manzarasını kesmiyor. Pencereler, komşunun bahçesine açılmıyor. Çatıdan gelen yağmur suyu, yandaki bahçeye boca edilmiyor… Safranbolu evlerinin çoğu, iki-üç katlı konak tipi yapılar. Tüm geleneksel konutlarda olduğu gibi Safranbolu evlerinde de zemin kat; taşlık (hayat), mutfak, depo ve ahır gibi mekânlardan oluşuyor. Üst katlarda odalar ve sofalar yer alıyor. Evdeki zaman, yaz aylarında zemin katta geçiyor. Havadar ve ışıklı olan "taşlık", ev halkının bir araya geldiği, misafirlerin ağırlandığı "yaşam alanı" olarak karşımıza çıkıyor. Kışın ise ev halkı ikinci kata taşınıyor. Üçüncü kat, özel yaşamın geçtiği yer. Evin en güzel ve manzaralı odası olan "baş oda", genellikle en üst katta yer alıyor. Aslında her bir odanın bir işlevi var diyebiliriz. Bu yüzden "baş oda", "kitaplık", "namaz odası", "ekmek evi" (mutfak) gibi değişik adlarla anılıyor odalar. Bazı evlerin bahçelerinde ayrı bir kapıyla girilen selamlık köşkleri de bulunuyor. Bunların büyük odalarında çoğunlukla sedirlerle çevrili havuzlara rastlamak mümkün. Evlerdeki pencereler ve çıkmalar ise ayrı bir zenginliğin simgesi. Kim bilir bu pencerelerden dışarıyı izlemek ne kadar ilham vericidir diye düşünmeden edemiyorsunuz! Safranbolu evleri, bir büyük aile yapısını oluşturan her çekirdek aileyi ayrı ayrı barındırabilecek şekilde iç içe geçen haneler olarak tasarlanmış; her bir haneye tüm ihtiyaçlarını karşılamak üzere ahşap dolaplar, yüklük ve ocak yerleştirilmiş. Dahası dolapların içinde bugünün duş kabinlerini andıran gusulhaneler (yunmalık) bile var!



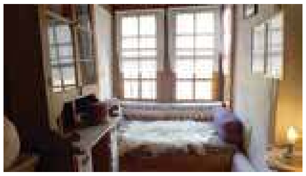
Evlerin her biri komşuluk geleneğine, doğaya ve iyi yaşama verilen değerin bir ifadesi aynı zamanda. Bu nedenle hiçbiri bir diğerinin güneşini, manzarasını kesmiyor. Pencereler, komşunun bahçesine açılmıyor. Çatıdan gelen yağmur suyu, yandaki bahçeye boca edilmiyor…

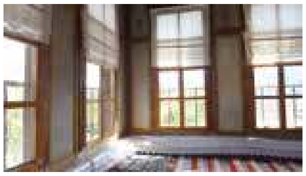
Böylece, büyük bir ailenin tüm bireylerinin hem aynı çatı altında olmaları hem de istediklerinde kendi özel hayatlarına çekilebilmeleri sağlanmış. Bu evlerin güzelliği sadece mimari yapılarında değil elbet, bununla birlikte ayrıntılarda da gizli. Misal, zemin katı üst katlara bağlayan merdiven bu güzel ayrıntılardan biri, zira burada ahşap işleme sanatının doruğa çıktığını görebilirsiniz. Bir diğer zirve noktası, kalem işleri ve ahşap süslemeleriyle ustaların tüm maharetini sergilediği baş oda. Bana sorarsanız bir de manevi tarafı var bu evlerin… Bereket vermesi için odalara konulan buğday başakları mı dersiniz, uğur getirsin diye saçaklara asılan geyik boynuzları mı… Evlerin inşa kitabelerinde yer alan "Maaşallah"ın simgelediği inançtan daha sihirli bir tılsım ne olabilir ki? Ve bir de harcında yer alan doğa ve insan sevgisi!

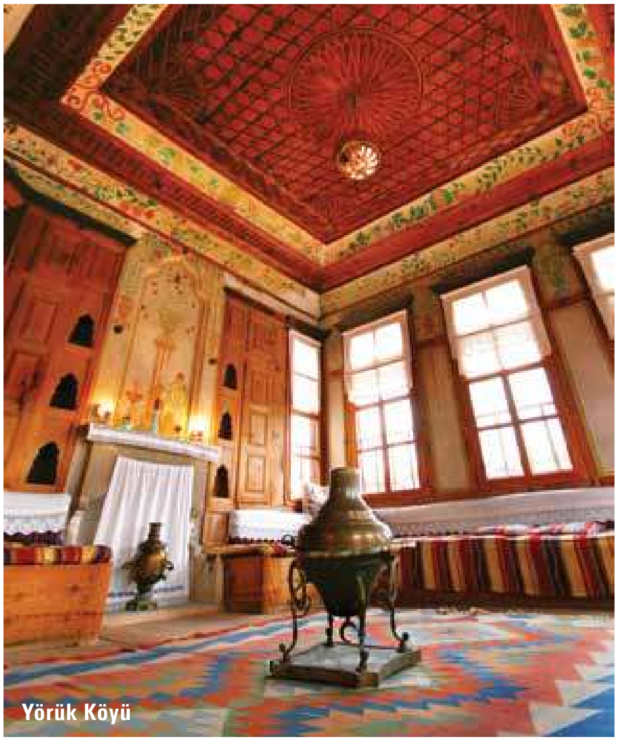
NESİLLER BOYU DEVAM EDEN MİSAFİRPERVERLİK

Safranbolu'nun popüler bir turistik adres haline gelmeye başladığı yıllarda, geleneksel evlere de yoğun bir ziyaretçi akını başladı doğal olarak. Önceleri konukseverlik gereği ziyaretçileri içeri buyur eden









Yörük Köyü

ev sahipleri, zamanla bu insan trafiğiyle baş edemeyince "müze ev"ler imdada yetişti. Bunlardan ilki ve belki de en güzeli, Kaymakamlar Evi.
19. yüzyıl başlarında yapıldığı sanılan ev, çarşı içinde Hıdırlık Yokuşu Sokağı üzerinde bulunuyor. 2 katlı, 7 odalı bu ev, bu güzel konut mimarisinin en özel temsilcilerinden biri.
Her köşesinde ayrı bir inceliğin hakim olduğu Kaymakamlar Evi'nde duvarlar dışındaki her şey ahşap ve bu ahşapların birbirine tutturulması için çivi kullanılmamış. Evin dikkat çeken bir özelliği de dışarıdan gelecekler için içerideki mahremiyeti koruyacak şekilde sekizgen olarak tasarlanan odaları ile haremlik ve selamlık yaşantısına yön veren dönme dolap! Ceviz ve çam kerestesinden yapılmış tavan süslemeleri ise zevk ve estetik anlayışının zengin örneklerinden.
Gelelim bir diğer mimari şahesere... 1989'da misafir ağırlamaya başlayan Havuzlu Asmazlar Konağı, sadece Safranbolu'nun değil, Türkiye'nin de otele dönüştürülen ilk tarihi köşkü. Güzelliği ise her yerde kolay kolay bir örneğine daha rastlayamayacağınız havuzlu salonu! Pencere önlerini kuşatan sedirlerinden dantel perdelerine, zeminleri süsleyen kilimlerden raflardaki bardaklara kadar buradaki her şey fazlasıyla özgün.
Eski kent meydanının hemen yukarısında bulunan "Gülevi" bir konaklamanın, yaşayarak yaşatmanın ifadesi olarak karşımıza çıkıyor. 18. yüzyılda gelişen yaşam zenginliği günümüze taşıyan Gülevi, İbrahim Canbulat ve eşi Gül Canbulat'ın özverili çalışmaları sonucunda Safranbolu'ya kazandırılmış, beş odalı şık bir konak-otel. (www.gulevi.com) "Mehveş Hanım Konağı" da bölgedeki en güzel butik otellerden biri. Kayıtlı bir kültür eseri niteliğindeki bu konak, Eski Safranbolu'da, Çarşı meydanının kuzey yönündeki Mescit Sokağı'nda yer alıyor. (www.mehveshanimkonagi.com) Zaten sayfalarımızı süsleyen bu güzel fotoğrafların çoğu da bu iki konağa ait.

> Anadolu'da ilk Türkleştirilen yerlerden biri olan Yörük Köyü, adını Türkmenlerin konar göçer yaşamını en iyi tanımlayan "yörümek" kelimesinden almış. Bugün en eskisi 450, en yenisi 90 yaşında olan konakları ile Safranbolu mimarisinin en güzel örneklerine ev sahipliği yapıyor.

KENDİ İÇİNDE BİR DÜNYA: YÖRÜK KÖYÜ

Yörük Köyü, Safranbolu içinde bir başka Safranbolu adeta. Şehrin hemen yanı başındaki köy, 750 yıllık geçmişiyle ayakta duran gerçek bir anıt-köy.
Anadolu'da ilk Türkleştirilen yerlerden biri olan Yörük Köyü, adını Türkmenlerin konar göçer yaşamını en iyi tanımlayan "yörümek" kelimesinden almış. Bugün en eskisi 450, en yenisi 90 yaşında olan konakları ile Safranbolu mimarisinin en güzel örneklerine ev sahipliği yapıyor. Köydeki evler Osmanlı döneminde Anadolu ve Balkanlar'da görülen altı kâgir, üst katları ahşap çatkılı geleneksel Türk Evleri'yle aynı özellikleri taşıyor.
Yörük Köyü'ndeki Odabaş Konağı, 450 yıllık geçmişiyle ülkemizdeki en eski yaşayan ev unvanına sahip... Sipahioğlu Konağı ise Yörük Köyü'nün gözbebeği konaklarından biri. Konak, 1999 yılından beri köye



Gülevi





gelen ziyaretçilerin de gezebildiği bir müze ev. Bu konak her açıdan kelimenin tam anlamıyla ilham verici! En özet tanım bu olur sanırım. Burada gördüğünüz her şeyin, her ayrıntının bir sebebi, bir anlamı var.
Mesela kapı tokmaklarına takılı olan iplerin bile. Eğer ip aşağı doğru sarkıyorsa ev sahibi evde demek oluyor. İp diğer tokmağa sıkıca bağlı ise evde yok demek. Bir de birazdan geleceğim anlamına gelen bir bağlama şekli var.
O yüzden mutlaka dikkatinizi çeken her şeyi sorun, dinleyin. Sipahioğlu Konağı'nda özellikle kalemişi süslemelerde Bektaşi kültürünün izlerini görebilirsiniz. Gittiğinizde bu konağı iki ayrı girişten ziyaret edecek, iki ayrı rehberden dinleyeceksiniz.
350 yıllık geçmişiyle öne çıkan Çamaşırhane, köyün ortak malı. Burada da yine Bektaşiliğin izlerini sürebilirsiniz. Örneğin ortadaki çamaşır yıkama yerinin on iki imama ithafen on iki dilimli olması gibi. Çamaşırhane en son 1996 yılında restore edilmiş ve bugün sanat galerisi olarak kullanılıyor.
Yörük Köyü'nün meydanı Çökön'de sizi bir büst selamlayacak. Bu güzel sürprizle karşılaştığınızda hem sevinip hem de şaşıracaksınız. Bu büst, bir Yörük Köylü olan dünyaca ünlü opera sanatçımız, La Diva Turca Leyla Gencer'e ait. Leyla Gencer Sanat Evi de, bu güzel tesadüfün hikayesine ortak olabileceğiniz bir diğer mekan. (Leyla Gencer'in İtalya'daki bazı özel eşyalarının İstanbul Bakırköy'deki Leyla Gencer Anı Evi'nde olduğunu da hatırlatalım.) Sucu Hafız Evi'ni de turunuza dahil ederseniz kendinizi köyü keşfetmiş sayabilirsiniz. Tabii finali Çökön Meydanı'ndaki Yörük Sofrası'nda yaparsanız! Burada gözleme ve baklavaların tadına bakmadan dönmek size haksızlık olur. Ev baklavası, Turizm Bakanlığı'ndan 1997 yılında ödül almış, siz düşünün artık.
Özetle, Anadolu'da ve dünyada bilinçli korumacılığın gerçekleştirildiği ender yerlerden olma özelliğiyle haklı bir gurur yaşayan, bunun karşılığında da kendine özel bir yer edinen Safranbolu'ya mutlaka uğramalı...

Yörük Köyü'ndeki Odabaş Konağı, 450 yıllık geçmişiyle ülkemizdeki en eski yaşayan ev unvanına sahip... Sipahioğlu Konağı ise Yörük Köyü'nün gözbebeği konaklarından biri. Konak, 1999 yılından beri köye gelen ziyaretçilerin de gezebildiği bir müze ev. Bu konak her açıdan kelimenin tam anlamıyla ilham verici!

SAFRANBOLU'YA GELMİŞKEN...

1-Anadolu'nun en sürprizli çarşılarından birine sahip Safranbolu. Beklentisi olmayanlar bile en az birkaç parça hediyelik alarak çıkıyor çarşıdan. Otantik ayakkabı, yemeni, Safranbolu evlerinin maketleri, yöreye has desenlerle bezeli masa örtüleri, gözde hediyelikler arasında. Çarşının içinde soluklanmak için çok şık kafeler mevcut. Safranbolu'nun bir diğer alışveriş noktası yakın geçmişte restore edilen tarihi Demirciler Çarşısı. Burayı ziyaret edip mesleklerini yaşatmaya çalışan demirci ustalarını izlemek ayrı bir keyif.

2-Safranbolu'da fotoğraf karelerine sığdırmaya zorlanacağınız pek çok tarihi eser var. Selçuklulardan kalma kale ve çevresi bunlardan sadece biri. Kalede bulunan eski hükümet binası, iki yüz yıllık saat kulesi ve artık kullanılmayan hapishane binası, görülmeye değer. Ayrıca kentte 25'in üzerinde tarihi cami bulunduğunu da hatırlatalım. Bunların yanı sıra Safranbolu gezginlerine hizmet veren Cinci Hanı ve halen kullanılmakta olan Cinci Hamamı'nı görmeden dönmeyin deriz. Safranbolu'yu yürüyerek keşfetmenin keyfi bir başka. Ancak yürümek konusunda biraz üşengeç bir yapınız varsa ya da turistik bir hizmet alma ihtiyacı duyarsanız golf araçlarıyla yapılan turlara katılabilirsiniz. İlçenin 25 noktasına uğrayan araçlarda yolculara kulaklık sistemiyle Türkçe, İngilizce, Japonca evlerin mimarisiyle ilgili bilgi veriliyor. Hıdırlık Tepesi ise panoramik bir seyir için en ideal yer. Bu tepeden, Safranbolu evlerinin özgün mimarisini, ünlü Cinci Han'ı, Yemeniciler Arastası'nı tüm zarafetiyle, tek bir kadraja sığdırabilirsiniz.

3-Safranbolu'nun az bilinen bir yönü de muazzam doğası. Kanyonların oluşturduğu Safranbolu'nun çevresinde doğa kaçamağı yapılabilecek çok sayıda yer var. Gümüşsuyu, Şeker, Sakaralan, Tokatlı Kanyonları, Yenice Ormanı, Bulak, Hızar, Ağzıkara Mağaraları, yürüyüş ve kamp için ideal rotalar. Meyve bahçeleri ve tarihi konaklarıyla dikkat çeken Bağlar bölgesi ve civar köyler de ziyarete değer diğer noktalar arasında.





Havuzlu Konak

ÇAY KEYFİNİZİ TAÇLANDIRIN!



Çay saati, günün en güzel zaman dilimlerinden biridir. Çayın yanında birbirinden lezzetli ikramlıklar varsa daha da keyifli hale gelir. İşte çay keyfinizi taçlandıracak tatlı ve tuzlu tarifler…



GÜL SULU KURABİYELER

(20-25 adet)

- 4 çorba kaşığı tereyağı
- İki buçuk su bardağı un
- 4 çorba kaşığı pudra şekeri
- 1'er çay kaşığı kabartma tozu ve vanilya
- 8 çorba kaşığı gül suyu
- 1 adet yumurtanın akı

Üzerine:

- 2 paket tart jölesi
- 20-25 adet renkli gül

Derin bir kaba tereyağı ve unu alıp elinizle ufalayın. İçine pudra şekeri, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyip karıştırın. Gül suyu ve yumurta akını da kattıktan sonra tüm malzemeyi yoğurup yumuşak bir hamur elde edin. Hamur ele yapışıyorsa un ekleyin. Unlanmış tezgahta hamuru yarım cm kalınlığında açın. Dilediğiniz kalıplarla şekiller çıkarın ve yağlanmış tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Fırından alıp ılınmaya bırakın. Üzeri için jöleyi pakette yazan tarife göre hazırlayın. Kurabiyelerin üzerine sapları alınmış gülleri yerleştirin ve hazırladığınız jöleden birer çorba kaşığı gezdirin. Soğuduktan sonra servis yapın.



SİMİT

- 1 kg simitlik un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 gr kuru maya
- Yeteri kadar su
- 1 su bardağı üzüm pekmezi + 1 su bardağı su
- 2 su bardağı simitlik susam

Un ve tuzu derin bir kaba alıp ortasını havuz gibi açın. Ayrı bir yerde mayayı sıcak suda eritin. Maya ve yeteri kadar suyu kaba boşaltıp hamur kulak memesi kıvamı alana dek yoğurun. Oda sıcaklığında 15-20 dakika dinlendirin. Hamurdan parçalar koparıp tezgahın üzerinde ayrı ayrı ince uzun çubuklar yapıp yuvarlayın. Yaklaşık 20-25 cm uzunluğundaki bu hamurları ikişerli biçimde birbirine ekleyip bükerek burgu yapın. Eklenti olacak iki ucu birleştirin. Geniş bir kapta pekmez ve suyu karıştırın. Simitleri önce pekmezli suya, sonra susama bulayıp fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana dek yaklaşık 25-30 dakika pişirin.

***Not:** Simitlik un ve simitlik susam yerine normal un ve susamdan faydalanabilirsiniz. Kuru maya yerine 20 gr yaş maya kullanabilirsiniz.*

HAVUÇLU BÖREK

(6 kişilik)

- 3 adet orta boy havuç
- 1 adet elma
- 4 adet orta boy patates
- 6 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet acı sivri biber
- 1 çay bardağı irmik
- 3 adet yumurtanın sarısı
- 1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
- 3 adet yufka
- 2 çorba kaşığı krema
- Tuz
- Karabiber
- Muskat
- Bir tutam toz şeker
- Çörek otu

Havuçları ve elmayı soyup rendeledikten sonra karıştırıp kenara alın. Patatesleri soyup bütün olarak bir fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 1 saat pişirin. Tereyağının 3 çorba kaşığını bir tencereye alıp havuç, elma ve ince kıyılmış biberi 3-4 dakika sote edin. Tuz, karabiber ve şeker ekleyip 5 dakika sonra ocaktan alın. Patatesleri fırından çıkarıp ezin. Üzerine irmik, 2 adet yumurta sarısı, rendelenmiş limon kabuğu, tuz ve bir tutam rendelenmiş muskat ilave edin. Kalan 3 çorba kaşığı tereyağını eritin. Yufkalara sürüp üçünü üst üste koyun. Patates harcını üzerine yayın. Havuçlu elmalı karışımını pateteslerin üzerine ekleyin. Yufkanın kenarlarını kıvırıp rulo haline getirin ve fırın tepsisine alın. Kalan tereyağını böreğin üzerine sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Kalan yumurta sarısıyla kremayı karıştırdıktan sonra böreğin üzerine sürün. Yeniden fırına verip 10 dakika daha pişirin. Bir kez daha fırından alıp çörek otu serpin. 10 dakika daha pişirin ve dilimleyerek servis yapın.





KURU MEYVELİ MİNİ TARTÖLET
(16 adet)

Hamuru için:
- Bir buçuk su bardağı un
- 4 çorba kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
- 1 çay bardağı pudra şekeri
- 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
- 2 çorba kaşığı mısır unu
- 3 çorba kaşığı soğuk su

Üzerine:
- 2 adet elma
- 7-8 adet kuru kayısı
- 5 adet kuru incir
- 3 çorba kaşığı kuru üzüm
- Pudra şekeri

Süslemek için:
- Ahududu
- Nane

Hamuru için un, tereyağı ve pudra şekerini derin bir kaba alıp iyice yoğurun. Rendelenmiş portakal kabuğu, mısır unu ve soğuk suyu ekleyip yoğurmaya devam edin. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve küçük muffin kalıplarına kenarlarını da kaplayacak şekilde bastırarak yerleştirin. Hamurla kaplanmış kalıpların içine önce kabukları soyulmuş ve rendelenmiş elmayı pay edin. Daha sonra küp doğranmış kayısı, incir ve kuru üzüm karışımını paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Ilındıktan sonra kalıptan çıkarın ve üzerine pudra şekeri serpin. Ahududu ve naneyle süsleyerek servis yapın.

ÇİKOLATA SOSLU HAMUR KIZARTMASI
(6-8 kişilik)

- 5-6 çorba kaşığı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı karbonat
- 1 adet limonun suyu
- 1 çay bardağı pudra şekeri
- 2 çorba kaşığı kakao
- Aldığı kadar un
- Tuz

Kızartmak için:
- Sıvı yağ

Üzeri için:
- 1 paket 80 gr'lık bitter çikolata
- 1 çorba kaşığı pudra şekeri

Yoğurdu geniş bir kaba alın. Ayrı bir yerde karbonat ve limon suyunu karıştırıp yoğurdun üzerine ekleyin. Pudra şekeri, kakao ve tuzu da karışıma ilave edin. Hamur kulak memesi kıvamına gelinceye kadar üzerine un koyup yoğurun. 10 dakika dinlendirdikten sonra unlanmış tezgahta açın. Baklava dilimi şeklinde kesip sıvıyağda kızartın. Servis tabağına alıp üzerine benmari usulü eritilmiş çikolata gezdirin. Pudra şekeri serperek servis yapın.





DOMATESLİ PİZZA
(6-8 adet)

Hamuru için:
- 2 su bardağı un
- 1 çay kaşığı instant maya
- 1 çay bardağı süt
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar su
- Tuz

Üzerine:
- 4 adet orta boy domates
- 8-10 adet kiraz domates
- 2 top mozzarella peyniri
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Kekik

Sos için:
- Yarım çay bardağı süt
- 1 çorba kaşığı tepeleme salça

Un ve instant mayayı karıştırıp geniş bir kaba alın. Ortasını havuz şeklinde açıp süt, zeytinyağı ve tuz ekleyerek yoğurun. Azar azar su ilave ederek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur hazırlayın. Hamuru merdane yardımıyla açıp yağlanmış pizza kabına yerleştirin. Sosu için süt ve salçayı karıştırın, açtığınız hamurun üzerine sürün. Kiraz domatesleri ikiye bölün. Diğer domatesleri soyup dilimleyin. Mozzarella peynirini de dilimleyin. Pizzanın üzerine bir dilim domates, bir dilim mozzarella peyniri olacak şekilde dizin. Ortasında kalan boşluğa kiraz domatesleri koyun. Üzerine zeytinyağı sürün. Tuz ve kekik serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Dilimleyerek servis yapın.

HURMALI KURABİYE
(8-10 kişilik)

Hamuru için:
- 2 su bardağı un
- 1 çay bardağı toz Antep fıstığı
- 1 çay bardağı pudra şekeri
- 1 paket vanilya
- 1 paket kabartma tozu
- 1 adet yumurtanın akı
- 125 gram oda sıcaklığında margarin

Harç için:
- 1 adet küp doğranmış portakal kabuğu
- 250 gr kıyılmış hurma
- 1 kahve fincanı file Antep fıstığı

Unu havuz şeklinde açın. Unun üzerine Antep fıstığı, pudra şekeri, vanilya ve kabartma tozu ekleyin. Havuzun ortasına yumurta ve küp doğranmış margarin koyun. Kenarlardaki unlu karışımdan azar azar ortaya alarak yoğurun. Yumuşak kıvamlı bir hamur elde edin. Harç için hurma, file Antep fıstığı ve portakal kabuğunu harmanlayın. Hamurdan ceviz iriliğinde bezeler koparın. Ortalarına harçtan pay edip elinizde yuvarlayın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında pembeleşene dek pişirin.



ULUSLARARASI YEŞİLAY FEDERASYONU VE FIMA'DAN İŞBİRLİĞİ PROTOKOLÜ

Dünya Müslüman Tıp Birlikleri Federasyonu (FIMA), Sağlık Bakanlığı, İstanbul Medeniyet Üniversitesi ve Hayat Vakfı'nın ortaklığında düzenlenen "34. Afrika Sağlık Kongresi"nde UYEF ve FIMA arasında işbirliği protokolü imzalandı.



34. Afrika Sağlık Kongresi, Sağlık Bakanlığı, Dünya Müslüman Tıp Birlikleri Federasyonu (FIMA), İstanbul Medeniyet Üniversitesi ve Hayat Vakfı ortaklığında İstanbul'da düzenlendi. Kongreye 60'ın üzerinde ülke ve 700 civarında uluslararası katılımcı, bakanlar ve üst düzey bürokratlar katıldı. FIMA'nın yanı sıra, 50'ye yakın sivil toplum kuruluşu temsilcisi ve akademisyen de tebliğ sundu. 4 kıtada 34 Ülke Yeşilayı'nı ve kurulacak olan Ülke Yeşilaylarını bir çatı altında toplayan UYEF (Uluslararası Yeşilay Federasyonu), kongrede FIMA ile işbirliğine gitti. UYEF Başkanı Prof. Dr. İhsan Karaman ve FIMA Başkanı Dr. Tanveer Zubairi arasında imzalanan protokol kapsamında UYEF ülkeleri ve FIMA arasında bağımlılıklar alanında koordineli çalışma ile eğitim, içerik, uzman desteğinin sağlanmasına yönelik kararlar alındı. Bu işbirliği çerçevesinde iki kurum tarafından gerçekleştirilecek her türlü toplantı, seminer, eğitim ve yayın faaliyetlerinin duyurulması, araştırma-eğitim faaliyetlerinde işbirliği yapılması, etkin bir şekilde bilgi ve deneyimlerin paylaşımı amaçlanıyor.

34. Afrika Sağlık Kongresi'nde ayrıca Yeşilay oturumu yapılarak, bağımlılıklar alanında global bir marka olan Yeşilay'ın uluslararası işbirliği ve UYEF çalışmalarına dair sunumlar yapıldı.

FIMA'NIN YENİ BAŞKANI PROF. KARAMAN

Bu yıl 34.'sü yapılan Afrika Sağlık Kongresinde FIMA Başkanlığı Türkiye'ye geçti. Hâlihazırda FIMA Genel Başkan Yardımcılığı'nı yürüten, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Rektörü, aynı zamanda Uluslararası Yeşilay Federasyonu Başkanı Prof. Dr. İhsan Karaman, FIMA'nın dönem başkanlık bayrağını Dr. Tanveer Zubairi'den devraldı.



UYEF Başkanı Prof. Dr. İhsan Karaman ve FIMA Başkanı Dr. Tanveer Zubairi

UYEF'İN 2018 SONUNA KADAR HEDEFİ 60 ÜLKE

Dünyanın bağımlılık alanındaki en eski ve köklü kuruluşu olan Yeşilay, Türkiye'deki şubeleşmenin yanı sıra uluslararası alanda da teşkilatlanmayı gerçekleştiriyor. Bu kapsamda Yeşilay, dünyanın dört bir yanında Ülke Yeşilayları kurulmasını destekleyerek küresel bir sivil toplum kuruluşu statüsüne ulaştı. Bugüne kadar 34 ülkede kuruluşu gerçekleşen Ülke Yeşilaylarıyla amaç, bağımlılıklarla mücadeledeki asırlık tecrübeyi diğer ülkelere aktarmak ve o ülkenin bağımlılık çalışmalarına destek olmak. Uluslararası alandaki faaliyetlerini bir üst aşamaya taşıyan Yeşilay, mevcut ve bundan sonra kurulacak olan Ülke Yeşilaylarını, Nisan 2016'da, kuruluş deklarasyonunu imzalamış olduğu Uluslararası Yeşilay Federasyonu (UYEF) çatısı altında topladı. Merkezi İstanbul'da olan UYEF'te, Yeşilay da diğer Ülke Yeşilayları gibi Türk Yeşilayı olarak yer almakta ve diğer ülkelere süpervizörlük yapmakta. Şu an UYEF çatısı altında 34 olan Ülke Yeşilayı sayısı, 2018 yılı sonuna kadar 60 ülke hedefine ulaşacak.





Uluslararası Yeşilay Federasyonu Başkanı Prof. Dr. İhsan Karaman

YEŞİLAY ŞUBELER HİZMET İÇİ EĞİTİM PROGRAMI DİYARBAKIR'DA

Yeşilay Türkiye'nin dört bir yanındaki şubeleri için hizmet içi eğitim programı düzenliyor. Bölge bölge yapılan eğitim programlarının Konya, Samsun, Kars ayakları tamamlandı. Eylül sonuna kadar 3 ilde daha yapılacak olan eğitimlerin Ağustos ayındaki ilk durağı Diyarbakır oldu.

Yeşilay, Türkiye genelinde yaygınlaştırdığı şubelerin kapasitelerini geliştirmek amacıyla hizmet içi eğitimler düzenliyor. Mayıs ayında başlayan eğitimlerin Konya, Samsun ve Kars'taki ayağında yaklaşık 40 şubeye eğitimler verildi. 11-13 Ağustos arasında ise 11 şubenin katılımıyla Diyarbakır'da eğitim programı gerçekleşti. Diyarbakır Büyükşehir Öğretmenevi'ndeki programa Yeşilay Genel Sekreteri Av. Osman Baturhan Dursun ve Yönetim Kurulu Üyesi Hatice Saadet Kalyoncu da katıldı.

Yoğun katılımın olduğu eğitim programlarında Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) uygulaması, Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) yaygınlaştırılması, mevzuat, tüzük ve yönetmelikler eğitimi, kurumsal iletişim yönetimi, proje döngüsü, şube finansal sistemi, beden dili, gönüllüler ve üyelerle ilişkilere yönelik eğitimler veriliyor.



Türkiye genelindeki tüm şubelere verilecek olan bu eğitim programında şubelerin çalışma kapasitelerinin arttırılması, proje yazma ve yönetmelerinin sağlanması, bağımlılıklarla mücadelede daha etkin mücadele etmeleri amaçlanıyor.

YEDAM DANIŞANLARINA AHŞAP BOYAMA VE EBRU ATÖLYESİ DÜZENLENDİ

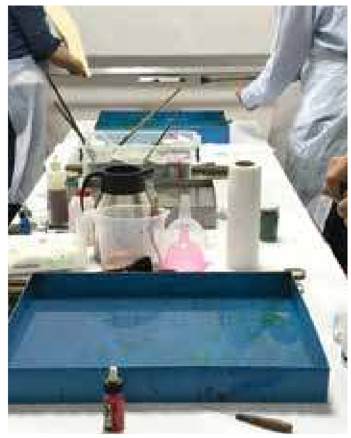
Yeşilay'ın bağımlılara ve bağımlı yakınlarına ücretsiz psikolojik danışmanlık ve rehabilitasyon hizmeti vermek üzere faaliyete geçirdiği YEDAM, düzenlediği hobi atölyeleriyle danışanların sosyal uyum ve motivasyonlarını artırıyor.

Alkol ve uyuşturucu bağımlılarına ücretsiz psikolojik danışmanlık ve rehabilitasyon desteği vermek amacıyla İstanbul'da 3, Şanlıurfa'da 1 merkeziyle hizmet veren Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM), hobi kurslarıyla da danışanlarının rehabilitasyon süreçlerini destekliyor. Bağımlılıktan kurtulma sürecinde olan kişileri, uyum içinde yeniden topluma kazandırmak için YEDAM'da her ay farklı sosyal etkinlikler düzenleniyor. Temmuz ayında ahşap boyama atölyesi düzenleyen YEDAM, atölyede danışanların ahşap boyama teknikleri, malzemelerin hazırlığı ve ortaya çıkarılacak modeller üzerine



çalışmasını sağladı. Ebruda ise danışanların ebru tekniğinin en temel bilgilerini, malzemelerin hazırlığını, boya, öd ve su ayarlarını, renk, kompozisyon, estetiği ve ebrunun temel motif yapımlarını öğrenmeleri sağlandı. 1 tam günlük etkinlik sonunda danışanlar hem ahşap boyama tekniklerini öğrendiler hem de kendi tasarladıkları özel ahşap ürüne ve ebru tablosuna sahip oldular.

Gönüllü uzman eğitmenler eşliğinde verilen hobi atölyeleriyle bağımlıların boş zamanlarını verimli etkinliklerle değerlendirmeleri, bilgi ve beceri kazanmaları amaçlanıyor. YEDAM, bu yolla bağımlılıkla mücadele eden kişileri, uyum içinde yeniden topluma kazandırmak için öncülük etmeyi hedefliyor.



AĞRI ŞUBESİ, AHMEDİ XAN-İ KÜLTÜR VE TURİZM FESTİVALİ'NDE...

Yeşilay Ağrı Şubesi, açılışını Kültür ve Turizm Bakanı Numan Kurtulmuş ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı Fatma Betül Sayan Kaya'nın yaptığı Ahmedi Xan-i Kültür ve Turizm Festivali'ne katıldı.



Kültür ve Turizm Bakanı Numan Kurtulmuş

Medeniyetler şehri Ağrı'nın Doğubeyazıt ilçesinde ünlü Kürt alim Ahmed-i Xani Kültür ve Turizm Festivali düzenlendi. Açılışına Kültür ve Turizm Bakanı Numan Kurtulmuş ile Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı Fatma Betül Sayan Kaya'nın katıldığı festivale, Yeşilay Ağrı Şubesi Başkanı Cihangir Aslan, 30 Yeşilay üyesiyle katılım sağladı. Festival etkinliklerinde Yeşilay farkındalık çalışmaları yapan Ağrı Şubesi, Kültür ve Turizm Bakanı Numan Kurtulmuş ile de bir araya gelerek, Yeşilay Ağrı çalışmalarını anlattı, hatıra fotoğrafı çektirdi.




SİGARA HAVANIZI BOZMASIN
Sigaranın yasak olduğu alanlarda içilmesinden rahatsız oluyorsanız
Yeşil Dedektör uygulamasını indirin, havanızı koruyun.
#SigaraHavanızıBozmasın
YEŞİL DEDEKTÖR
YEŞİLAY
YEŞİL DEDEKTÖR
ANDROID APP ON
Google play
Available on the iPhone
App Store
YEŞİLAY
yesilay.org.tr

ژول قلاره‌تینك « بن ودیکری » نامنده‌کی اثرك قهرمانی بونك مثالیدر . شارقونك مشهور بر مشاهده‌سی دها وار . بونده بر آدم صرعه نوبتی اثناسنده فرانسه‌دن قالقار بومبایه کیدر . ایشــته بو سیاحت اثناسنده تماماً باشــقه بر آدمدر . برنجی شخصیته رجوع ایتدیکی وقت ایکنجی‌ده یاپدقلرندن بی‌خبردر .

قوقائین‌ده ایسه عین زمانده شخصك موجودیتنده آیری آیری دوشونه‌ن ایکی شخصیت واردر. اکثریا بوایکی شخصیت بربرینه ضــد دوشونن یکدیکریله مجادله ایدن ایکی شخصیت صورتنده تجلی ایدر. قوقائینومانلردن دوقتور س . دیبورکه : قوقائین ایله سرخوش اولدیغم وقت دائما ایکی حس و تأثرك أسیری‌یم . بری بکا متمادیاً غیب اولان سعادت وصحتمی سویله‌ین حالمه لعنت ایتدیرن بر شخص عین‌زمانده بو حسلرله آلای ایدن ، قلندر ، شوخ مشرب یالکز اکلنمك، کولمك ایسته‌ین ایکنجی بر شخص. بو بعضاً اوقدر بیوك بر مجادله‌یی موجب اولوردی که برچوق دفعه‌لر بونلره نهایت ویرمك ایچون ایکنجی‌یی بوغمق ایسته‌دم ویك چوق دفعه‌لر ایکیسنی‌ده اولدیره‌جك اولان انتحاری دوشــوندم» و قوقائیندن واز کچدکدن صــوکرا بو حالك زائل اولدیغنی سویلیور . بعض وقعه‌لرده بو تضاعف‌ده شخصیتلر یالکز حس ایله یالکز مجادله ایله قالمامشلر فعله کچمشلر برچوقلری بو یوزدن انتحار ایتمشلردر.

قوقائینك عمومی تظاهرات روحیه‌سی — آز مقدارده عمومی اوله‌رق کوریلن بر تهییج روحی وابتدالرنده بالخاصه شهویدر .

بو شهوتده آز چوق بر خصوصیت واردر. کیرلی، پیس برشهوت، کنجلرك پك اختیارلره اختیارلرك پك کنجلره اولان انهماکی کبی برخصوصیتی بتون مشاهده‌لر قید ایدییورلر . بعضیلرنده ایســه ایلك باشلایلرنده جنت جماع دینیلن برحاله قدر کیتدیکنی کتابلر قید ایدییورلر .

خیالات — کیف ویرن زهرلردن الك چوق خیالاتی موجب اولان صیره‌ســیله قوقائین ، آلقول، أتر ، اسرار ومورفین کلیر . مورفین‌ده خیالات پك نادردر . اسرارده تخیل شــکلنده ، أترده رؤیائی اوله‌رق کوریلور . مورفین نادر اوله‌رق قید ایدیلن خیالات دها زیاده خیال حسی شکلنده تصادف ایدیلور . خیالاتك انواعی واردر . خیالات حســیه ایله غلط حس آره‌ســنده فرق واردر . برنجی موجود اولمایان برشیئی کورمك ویا ایشتمه‌یه‌دیرلر. غلط حس ایســه کوریلن ویا ایشیدیلن برشیئی باشقه برشکلده حس ایتمه‌یه‌دیرلر. قوقائین‌ده ایلك اوکجه غلط حسلر باشلار صوکرا خیالات حسیه‌لر پیدا اولور. غلط حسلرك‌ده بسیط، متحرك، قاریشیق اولمق اوزره مختلف شکللری واردر .

مثلا : بر صندالیه اوزرینه براقیلان الببسه‌لری بر آدم کبی کورمك بسیط بر غلط حســدر . اونی حرکت ایدییور کورمك متحرك‌در . او آدمك قالقوب یورودیکنی ، سس چیقاردیغنی کورمك قاریشیق بر خیالدر .

خیالات حسیه — اولمایان بر شیئی دویمق‌در . دیواردن ســس کلدیکنی ، بورنه لاشــه قوقوسی قوقلادقلرینی ، وجودنده قورتلرك کزدیکنی ، قارننده حیوانلرك دولاشدیغنی ادعا ایتمك کبی . بو حاللر آلقول‌ده ، وقوقائینی مورفین ویا سائر کیف زهرلریله قاریشدیرانلرده کوریلور. الك چوق کوریلن شــکلی کوز ایله‌در . ایلك اوکجه دیوارده ویا طوانده ســینه‌ما کبی خیالات کورورلر . بدایت‌ده نادراً خوش اولمق اوزره اکثریا قورقونج خیاللردر . بونلر سرخوش حرکتلریله شکللریله تهدید ایدرلر. قوقائین‌ده کوریلن خصوصی بر شکل دها واردکه بو ادغار پوئه‌نك اوروبجکی دییه مشهور. سرخوش اوفق بر اوروبجك کورور بویواش یواش بویور اوطه‌یی قاپلایه‌جق قدر بویور هجوم ایدر سسلر چیقارير. قوقائینه خاص اولان بر جنس دها واردرکه اوده شهوی دییه معروفدر. سرخوش باقدیغی بتون انسانلری چپلاق کورمك ویاخود اعضالرندن برینی چپلاق کورمك Bregerك بر مشاهده‌سنده. بر کنج سرخوش اولدیغی وقت خاله‌سنی باشقه‌لریله مناسبت جنسیه حالنده کوریورمش.

خیالات سمعیه — قوقائین‌ده اعتسافی فکرلر چوقدر. اقرباسنك، آرقداشلرینك کندیسنه دشمنلق ایتدکلرندن طوتکــزده حیاتلرینه قصده قدر کیدن ادعالری واردر. بر خانم حکایه‌ســنده قوقائین قوقلایور وسرخوش اولیور. ایچمده غریب برحس بنی تعقیب ایدییورلرمش کبی کلیوردی . پنجره‌مك اوکنه اوطوردم سوقاغه باقیور سوقاقده بر آدم پیدا اولدی . متمادیاً بکا باقیور کوزلریله بکا اشارت ایدییور تهدید ایدییوردی » دییور . بعضاً قورقدقلری آدمك سسلرینی‌ده ایشیدیرلر . کفرلریله تهدیدلری بیزار اولورلر وبونك نتیجه‌سی اوله‌رق برچوق جرملر میدانه چیقابیلور. بعضاً تهدید یرینه آنا وبابالرینك انکسارلرینی دویارلر . بر قادین موصلقدن آقان صوده بر أنین سسی ایشیتدیکنی ادعا ایدییور . بعضاً‌ده واضح برشیئی ایشتمسه‌لر، اولان برشیئه معنی ویررلر. برساعت تیق تاقه، بر آیاق کورولتوسنه ، ویا هرهانکی باشقه بر سسه معنی ویررلر وبوندن کندیلری

Hilal-i Ahdar 1 Haziran 1341 (1925) N:9 Sayfa: 69*
Çeviri: Arif Çiftçi

Kokainin Umumi Tezaurat-ı Ruhiyesi

Az miktarda umumi olarak görülen bir teheyyüç-i ruhi ve iptidalarında bilhassa şehevidir.
Bu şehvette az çok bir hususiyet vardır. Kirli, pis bir şehvet, gençlerin pek ihtiyarlara ihtiyarların pek gençlere olan inhimaki gibi bir hususiyeti bütün müşahedeler kaydediyorlar. Bazılarında ise ilk başlarında cinnet-i cima denilen bir hale kadar gittiğini kitaplar kaydediyorlar.

Hayalat

Keyif veren zehirlerden en çok hayalata mucip olan sırasıyla kokain, alkol, eter, esrar ve morfin gelir. Morfinde hayalat pek nadirdir. Esrarda tahayyül şeklinde, eterde rüya olarak görülür. Morfin nadir olarak kaydedilen hayalat daha ziyade hayal hissi şeklinde tesadüf edilir. Hayalatın envaı vardır. Hayalat-ı hissiye ile galat his arasında fark vardır. Birincisi mevcut olmayan bir şeyi görmek veya işitmeye derler. Galat his ise görülen veya işitilen bir şeyin başka bir şekilde hissetmeye derler. Kokainde ilk önce galat hisler başlar. Sonra hayalat-ı hissiyeler peyda olur. Galat hislerde basit, müteharrik karışık olmak üzere muhtelif şekilleri vardır.
Mesela: Bir sandalye üzerine bırakılan elbiseleri bir adam gibi görmek basit bir galat hissidir. Onu hareket ediyor görmek müteharriktir. O adamın kalkıp yürüdüğünü, ses çıkardığını görmek karışık bir hayaldir.

Hayalat-ı Hissiye

Olmayan bir şeyi duymaktır. Duvardan ses geldiğini, burnuna laşe kokusu kokladıklarını, vücudunda kurtların gezdiğini, karnında hayvanların dolaştığını iddia etmek gibi. Bu haller alkolde, kokain, morfin veya sair keyif zehirleriyle karıştıranlarda görülür. En çok görülen şekli göz iledir. İlk önce duvarda veya tavanda sinema gibi hayalat görülür. Bidayette nadiren hoş olmak üzere ekseriya korkunç hayallerdir. Bunlar sarhoş hareketlerle, şekillerle tehdit ederler. Kokainde görülen hususi bir şekil daha vardır ki bu Edgar Poe'nin örümceği diye meşhur. Sarhoş ufak bir örümcek görür. Bu yavaş yavaş büyür. Odayı kaplayacak kadar büyür, hücum eder, sesler çıkarır. Kokaine has olan bir cins daha vardır ki o da şehevi diye maruftur. Sarhoş, baktığı bütün insanları çıplak görmek veyahut azalarından birini çıplak görmek Breger'in bir müşahedesinde bir genç sarhoş olduğu vakit halasını başkalarıyla münasebet-i cinsiye halinde görüyormuş.

Hayalat-ı Semiyye

Kokainde i'tisafi fikirler çoktur. Akrabasının, arkadaşlarının kendisine düşmanlık ettiklerinden tutunuz da hayatlarına kasta kadar giden iddiaları vardır. Bir hanım hikâyesinde kokain kokluyor ve sarhoş oluyor. İçimde garip bir his beni takip ediyorlarmış gibi geliyordu. Penceremin önüne oturdum. Sokağa bakıyor, sokakta bir adam peyda oldu. Mütemadiyen bana bakıyor, gözleriyle beni işaret ediyor, tehdit ediyordu" diyor. Bazen korktukları adamın seslerini de işitirler. Küfürleriyle tehditleri bizar olurlar. Ve bunun neticesi olarak birçok cürümler meydana çıkabilir. Bazen tehdit yerine ana ve babalarının inkisarlarını duyarlar. Bir kadın musluktan akan suda bir enin sesi işittiğini iddia ediyor. Bazen de vazıh bir şeyi işitmeseler, olan bir şeye mana verirler. Bir saatin tik takına, bir ayak gürültüsüne veya herhangi başka bir sese mana verirler.

***Hilal-i Ahdar Yeşilay Cemiyeti'nin ilk ismidir. Aynı zamanda 1925 yılından bu yana yayınlanan Yeşilay Dergisi'ne adını vermiştir.**


yesilay.
org.
tr/
/ 1920yesilay


yeşilay
mavi kırlangıç
Yeşilay Çocuk Dergisi
AİLELER ÖĞRENİR
ÇOCUKLARIN DÜNYALARI ŞEKİLLENİR
Türkiye'nin en köklü sağlık ve yaşam dergisine abone olun; hem kendinizi hem sevdiklerinizi Yeşilay farkıyla sağlık, yaşam, spor, kültür ve sanat içerikleriyle besleyin!
Yeşilay Dergisi ve Mavi Kırlangıç çocuk dergisi tüm bayilerde ve yesilaymarket.com 'da!
yeşilay
SANAT RUHU İYİLEŞTİR
mavi kırlangıç
Yeşilay Çocuk Dergisi
İYİLİK BİZE ÇOK YAKIŞIR!


Yeşilay 97 yıldır çocuklarımızı bağımlılıklardan uzak tutmak için mücadele ediyor.
Bunu ancak birlikte başarabiliriz. Masallardaki gibi...
Onlara bir gelecek bağışlayın.
YEŞİLAY 2423
BAĞIŞ YAP
4441920
BİLGİ İÇİN
yesilay.org.tr/
YEŞİLAY